

# 中恵土地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 8月 7日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 須田貴大 小林友美

## 1 スケジュール

プログラム名	備考
挨拶 HWリアリティオリエンテーション 姿勢・発声トレーニング ( 中津 )	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ ( 須田 ) 嚙下トレーニング ( 小林 )	
認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 中津智広 )	
コグニサイズプログラム ( 中津 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 ( 俗称 : プチ講座 )

講座名	内容
さいごの教室 認知症予防のまとめ	本日で「可見市 中恵土地区 認知症予防教室」が終了する。教室の締めくくりとして、この取り組み(コグニサイズや学び)を継続することは、より有効であるという科学的根拠の他、今まで学んだ内容の総括を確認。認知症予防には、運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイント!自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝えている。皆さまにとって、この教室が健康を意識していただく…自身に興味も持っていただく「きっかけ」になったら幸いだ。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津 智広	
時間	
14:00~14:30	

## 3 コグニサイズメニュー

内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面(ペア)でのコグニサイズ。

## 4 その他メニュー

バイタルサインプログラム①	→	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	:	可見市高齢福祉課より説明
相談	⇒	参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
成績表・講座冊子などの配布		修了証の授与

## 5 反省・次回の予定など

2025年度 前期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	8	23
	合計	31 / 49名中	

その他 運営スタッフ数名



基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

- 認知症予防教室メニュー**
- リアリティーオリエンテーション
  - 筋トレ・ストレッチ 嚙下トレーニング
  - プチ講座
  - コグニサイズ

認知症予防のまとめ 2025年度版 健康への備え

- ヒトは誰もが年齢を重ねる。
- ヒトは誰もが得意・不得意を持つ。

認知症は、脳の病気として理解する。  
症状は、不得意になることを、  
病気になることとは決して結びつけない。  
予防の言葉は生涯にわたって「予防」

認知症の予防は、  
運動 脳トレ  
栄養 睡眠管理  
ストレス管理  
社会参加  
認知症予防の  
活動の大切さを  
知ろう！

第18回 プチ講座 講師：理学療法士 中津智広

**認知症予防のまとめ** この教室の総括を実施！

中恵土地区センター はつらっ **修了式**

