

御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時 令和 7年 8月 18日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏

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 (尾関)	
認知症予防講座 (御嵩町地域包括支援センター 秋松氏)	
コグニサイズプログラム (尾関)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
皆さんで地域に元気を	日頃、地域のために様々な形でサポートして下さる場所！「御嵩町地域包括支援センター」さん。皆様に知って頂きたいポイントは①介護や健康に関する事業の実践！ ②権利を守る指針での活動！ ③総合的な相談先としての場所！ ④様々な機関との連携推進！ 改めて本当にすべて関わってくれて、地域を守ってくれていることが分かる。地域包括支援センターさんが企画、運営してくれる事業は、その地域の方々を支える縁の下の力持ちなんですね！地域の方々の「自主的な取り組み」を支援することにも協議を開始されています。
担当	
御嵩町地域包括支援センター 秋松氏	
時間	
10:50~11:20	

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		血圧は基本、自宅での測定 (未測定の方のみ)
教室の説明 スタッフ紹介	:	御嵩町 認知症予防教室 担当者より説明
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

5 反省・次回の予定など

御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。

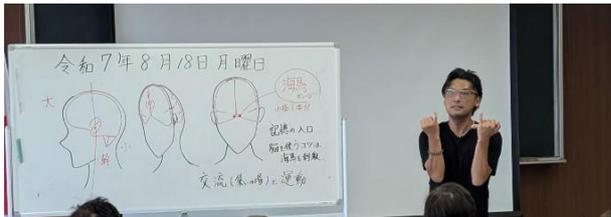


参加者数		
性別	男性	女性
人数	3	13
合計	16	
	/ 20名中	

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



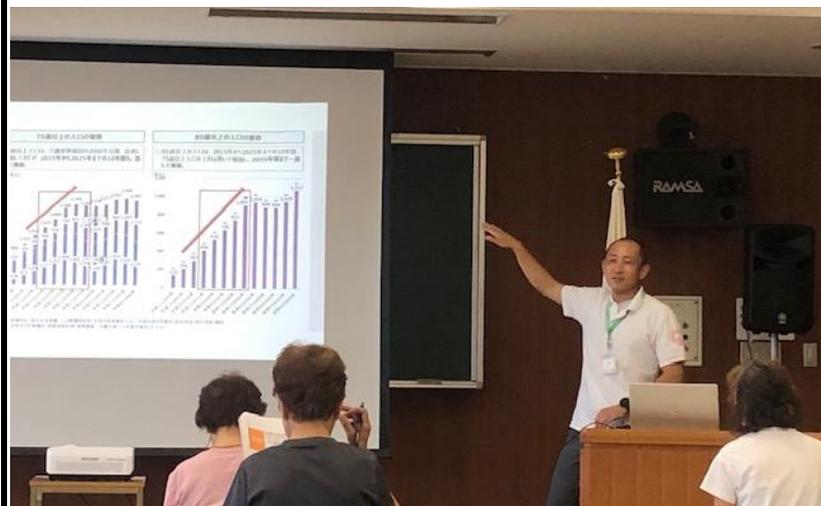
認知症予防教室メニュー

- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



認知症予防教室

- ・ 教室修了者同士で集まり教室を行う
- ・ これまで教室で習ってきた内容を参加者で取り組む
- ・ 慣れてきたら知り合い等を仲間に入れ、その方たちの講師役となる



第7回 プチ講座 講師：御嵩町地域包括支援センター 秋松氏
 皆さんで地域に元気を～自主活動に向けての課題共有と協議～