

七宗町 いきいきキラキラ教室（認知症予防教室） 日誌

日時 令和 7年 9月 5日 金曜日 10:00~11:30 天候 雨

チー△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（ 尾関 ）	} 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（ のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広 ）	
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
血圧について	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
10：45～11：10	

内容	
足踏み	＋ 数唱（数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数）
足踏み	＋ 作業記憶課題（手指動作と粗大運動などを活用）
足踏み	＋ 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。	

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 ： 七宗町地域包括支援センター担当者より説明		
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

基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティセンター。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。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	13
合計	14 ／ 28名中	

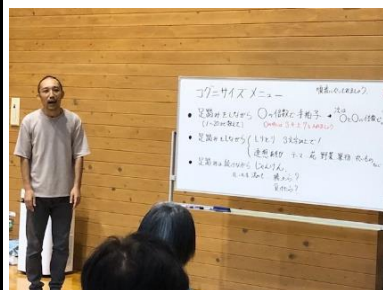
その他 運営スタッフ数名

6 参考資料・教室の様子など

入館前の検温、問診など
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



- 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



血圧の管理について

140~150↑ ≡ 血管の管理
100↑

- 血圧とは 血管と心臓の状態を示す値。
- 血管の役割 → 血液と共に 全身に酸素と栄養を運ぶ。不要なものは体の外へ運び。
- ヒトは年齢を重ねると、様々ちからが低下する。…つまり 血管の役割も!
- 脳にある血管を 脳血管 といいます。衰えることで…

破れる = 出血

詰まる = 梗塞 (脳卒中)

- どちらの血管が詰まりやすいか?

細い血管は太くはならず…結果太い血管まで…

運動は血管を保護するホトモノ!

第5回 プチ講座

講師 : 理学療法士 中津智広

血圧管理について

認知症を予防するための学びにはかせないポイント。
転倒予防、血圧管理に必要なのは…運動!?