

坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

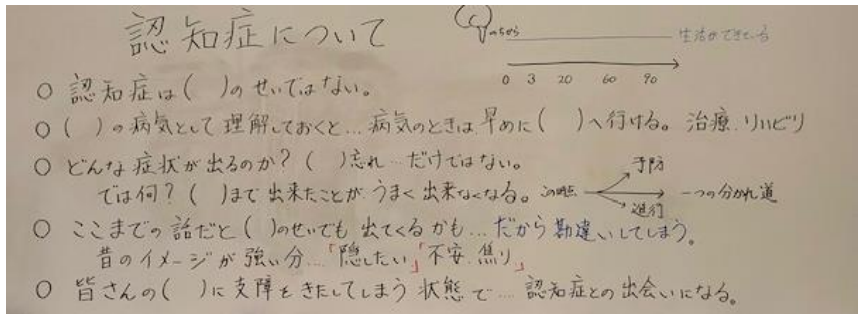
日時	令和 7年 9月 16日 火曜日 9:30~11:00	天候	晴れ
----	-----------------------------	----	----

チームN	中津智広 尾関昭宏 須田貴大 伊藤千加良
------	----------------------

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 (中津)	
認知症予防講座	
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	本日はプチ講座なし
担当	認知症について  ○ 認知症は()のせいではない。 ○ ()の病気として理解しておく... 病気のときは早めに()へ行く。治療、リハビリ ○ どんな症状が出るのか? ()忘れただけではない。 では何? ()まで出来たことがうまく出来なくなる。記憶 → 認知 ○ ここまで話すと()のせいでも出てくるかも... だから勘違いしてしまう。 昔のイメージが強い分...「隠したい」「不安、焦り」 ○ 皆さんの()に支障をきたしてしまう状態で... 認知症との出会いになる。	
時間		

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	:	坂祝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

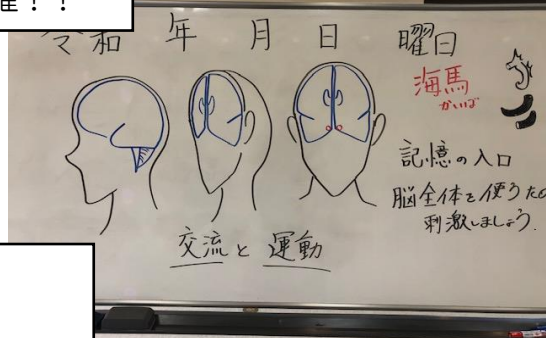
5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。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。椅座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	11
	合計	12 ／ 17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（本日は講座の復習のみ）
- コグニサイズ

