

# 美濃市 認知症予防教室(大矢田会場) 日誌

日時 令和 7年 9月 17日 水曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN 伊藤千加良 中津智広

## 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 ( 伊藤 ) |                   |
| ストレッチ・筋トレ ( 伊藤 )                       |                   |
| 認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 伊藤千加良 )     | 事務・写真撮影<br>運営スタッフ |
| コグニサイズプログラム ( 伊藤 )                     |                   |
| 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                    |  |
| 担当                        |  |
| のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法士 伊藤千加良 | 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。 |
| 時間                        |  |
| 10:40~11:10               |  |

## 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  | ： 美濃市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

美濃市 大矢田地区における今年度の認知症予防教室。  
基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。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     | 0  | 13 |
| 合計     | 13 |    |
| ／ 21名中 |    |    |

## 6 参考資料・教室の様子など

The collage consists of five photographs:

- Top-left: A teacher in a dark shirt and glasses stands at a whiteboard with a diagram of a head and Japanese text. A box contains the text: "基本的な感染対策は継続しながらの教室開催!!".
- Top-right: A teacher with arms raised in a classroom.
- Middle-left: A group of elderly people sitting in chairs, clapping.
- Middle-right: A group of elderly people sitting in chairs, performing stretching exercises.
- Bottom: A teacher in a dark shirt and glasses stands at a whiteboard, pointing to handwritten text about blood pressure and blood vessels. The text includes: "血圧について 血管の管理 大切にする方法", "① 血圧とは何か? (心臓)と(血管)のちからを示す.", "② 血管は血液によって全身に(酸素)と(栄養)を運ぶ。動脈 静脈", "③ 人は年齢とともに血管が老化します", "④ 血管が詰まると脳梗塞になります", "⑤ だから運動は血管を守るために出す.", and "運動は血管を守るために出す".

**第5回 プチ講座 講師：理学療法士 伊藤千加良**

**血圧について学びましょう**

健康のバロメーターとして知られる血圧。  
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。