

日誌

日時

10月 21日

火曜日

9:30~11:00

天候

晴れ

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（ 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 尾関昭宏 ）	
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	
認知症予防専門士 尾関昭宏	
時間	
10：40～11：10	

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	： 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

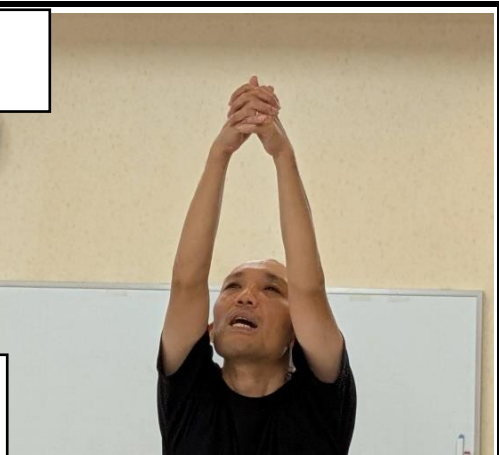
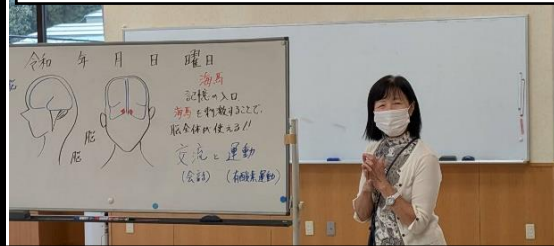
5 反省・次回の予定など

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	11
	合計	12 ／ 17名中	

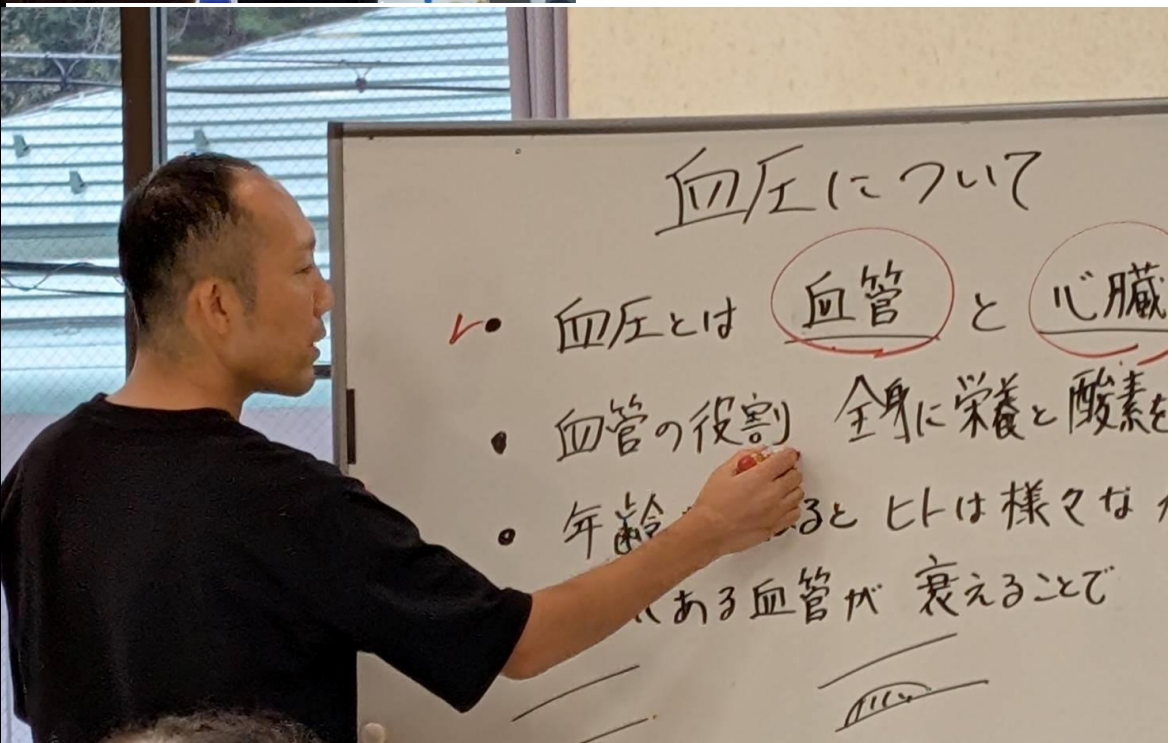
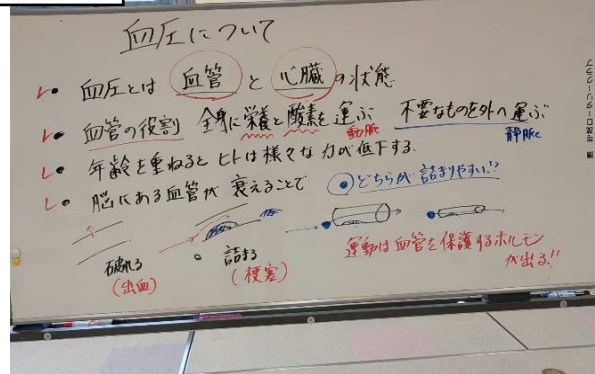
その他 運営スタッフ数名

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（今日は講座の復習のみ）
- コグニサイズ



第5回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏

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！？