

御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時	令和 7年 10月 6日	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 (中津)	
認知症予防講座 (歯科衛生士 奥村氏・管理栄養士 佐橋氏)	
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)

御嵩町特別プログラム

講座名	内容												
口腔・栄養について 学びましょう	 握力と舌圧の関係 - 高齢者の舌圧が、握力および食形態にも影響を及ぼします。 - 成人で舌圧が90kPa以上あることが望ましい。 （介護度を併記されている方は、20kPa） ● 握力（アジア）の基準値 男性20kg、女性10kgを越えるように！ 年齢別平均値 <table><tr><td>75歳～79歳</td><td>男性 35.07kg</td><td>女性 22.49kg</td></tr><tr><td>70歳～74歳</td><td>男性 37.38kg</td><td>女性 23.30kg</td></tr><tr><td>65歳～69歳</td><td>男性 39.90kg</td><td>女性 25.20kg</td></tr><tr><td>60歳～64歳</td><td>男性 42.85kg</td><td>女性 26.31kg</td></tr></table>	75歳～79歳	男性 35.07kg	女性 22.49kg	70歳～74歳	男性 37.38kg	女性 23.30kg	65歳～69歳	男性 39.90kg	女性 25.20kg	60歳～64歳	男性 42.85kg	女性 26.31kg
75歳～79歳		男性 35.07kg	女性 22.49kg										
70歳～74歳		男性 37.38kg	女性 23.30kg										
65歳～69歳		男性 39.90kg	女性 25.20kg										
60歳～64歳	男性 42.85kg	女性 26.31kg											
担当													
歯科衛生士 奥村美雪氏 管理栄養士 佐橋美香氏													
時間													
10：00～11：30													

本日の配布資料の一部
ならびに講座の1場面

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	2	14
	合計	16	
		／ 20名中	

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



第1部 栄養に関する講話

御嵩町特別メニュー

- 栄養に関する講話 10:00~11:00
- 口腔機能に関する講話 11:00~11:30



注目すべきポイントである**オーラルフレイル**を主題にした講話から、皆さまがバランス良く栄養が摂れているか...また、タンパク質の重要性を伝達！！

第2部 口腔機能に関する講話



お口の力、舌の力も日頃からトレーニングすることが重要です。
唾液腺マッサージ、ストローを使用した呼吸筋トレーニングも実践！！



第10回 プチ講座

講師： 歯科衛生士 奥村美幸氏／管理栄養士 佐橋美香氏

口腔・栄養に関して学びましょう②

認知症予防や健康維持に関連する、最新の知見！
いつまでも美味しく、かつ楽しくお食事するためのポイントを学ぶ。