美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 7年 10月 15日 水曜日 10:00~11:30 天候 曇り

チームN 須田貴大 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 (須田)	_]	
ストレッチ・筋トレ(須田)		本 数 □末相則	
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)		事務・写真撮影 一 運営スタッフ	
コグニサイズプログラム (須田 中津)			
挨拶			

2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
認知症予防とコグニサイズ	
担当	認知症を予防していく方法、コグニサイズを説明する講座。認知症予防の入り口として…脳の病気、認知機能の低下、生活機能の障がいを理解しつつ、
	教室のプログラム構成はこの予防につながっていることを説明する。「頭を使いながらの 有酸素運動 」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖イラストや認知機能体験を交え伝える。そしてコグニサイズプログラム
時間	へ!コグニサイズは脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性を提示。
14:20~14:40	

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	血圧は基準	は、自宅での測定(未測定の方のみ)
教室の説明	明 スタッフ紹介	: 美濃市地域包括支持	爰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 美濃地区 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	参加者数			
本的な感染対象を講じ、5名回避を考慮。かり、教室として の一体感を演出することが重要。	性別	男性	女性	
LEVELLEVANCES	人数	2	17	
	合計	19		
		/	/ 19名中	

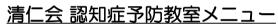
6 参考資料・教室の様子など







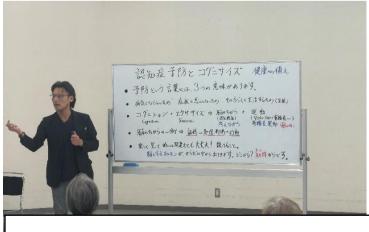


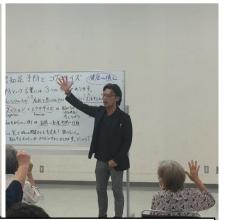


- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ









第1回 プチ講座

講師 : 理学療法士 中津智広

認知症予防とコグニサイズ

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介 取り組むための「根拠」を皆様に伝達!!