

日時 令和 7年 10月 10日 金曜日 13:30～15:00 天候 晴れ

チームN	中津智広 小林友美
------	-----------

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・嚥下トレーニング（中津 小林）	
認知症予防講座（のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津）	
コグニサイズプログラム（中津 小林）	
挨拶（中津 小林）	

2 フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
筋トレ・ストレッチの効果 握力の意義と測定の実際	筋トレとは筋力をトレーニングすること。筋肉の力を引き出すための筋力トレーニングと筋肉の柔軟性を保つためのストレッチ。負荷に関しては継続できる負荷が望ましく、かつ、運動の効果をしっかり認識しながら行うことが重要である。握力に関しては、指、手のひら、前腕にかけての筋力の指標。専用の握力計を用いて測定する。また測定の際の留意点では、指とグリップの調整、また、測定時の姿勢が大切。「何となく…」という曖昧な表現も必要かもしれないが、運動の効果を明確にする一つ的手段として、これからも測定を続けてもらいたいと発信した。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
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	受付にて検温結果の聴取と問診
バイタルサインプログラム②	血圧測定 ※記録は自由
教室の説明 スタッフ紹介	⇒ テキストなどを活用し説明
相談対応	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 高齢福祉課スタッフに随時報告

5 反省・次回の予定など

美濃加茂市における「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。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。 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	3	13
	合計	16 ／ 23名中	

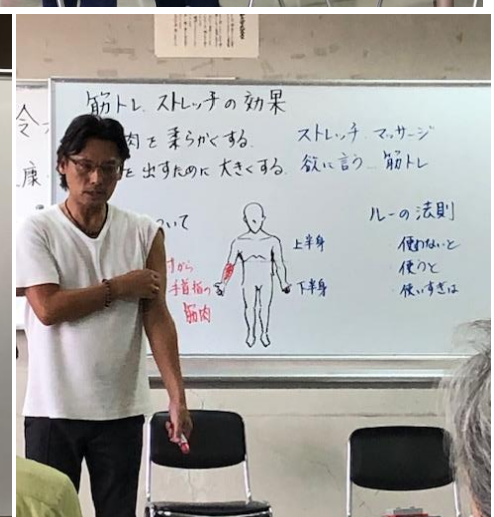
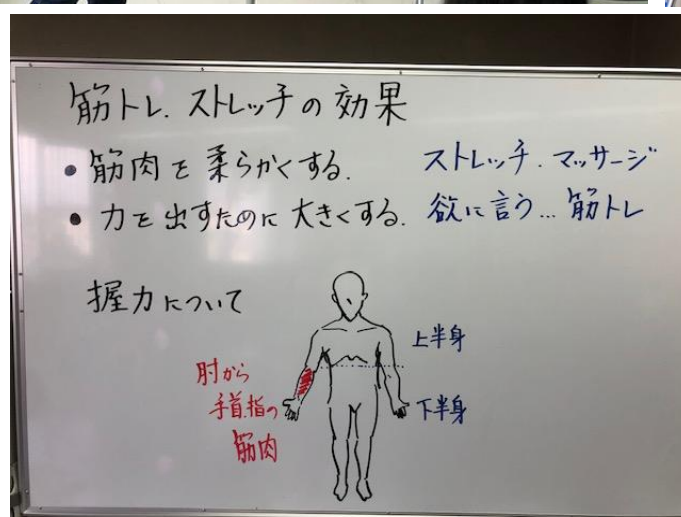
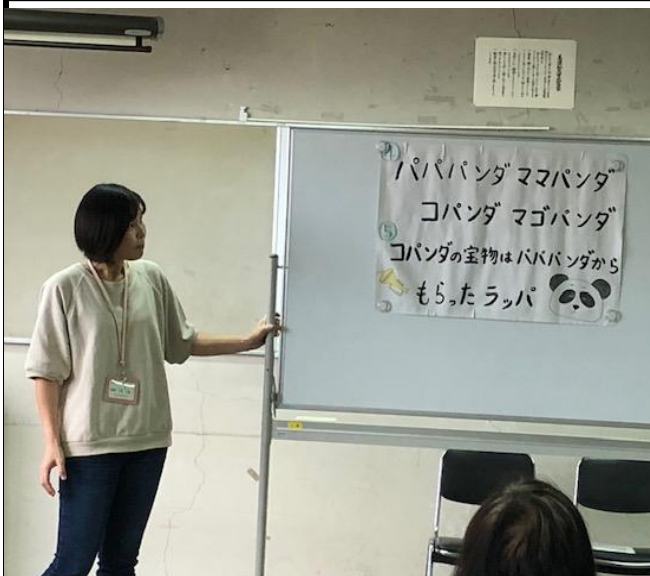
6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



清仁会 認知症予防教室プログラム形式

- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ・嚥下トレーニング
- ミニ講座
- コグニサイズ



第5回 ミニ講座

講師：理学療法士 中津智広

筋トレ・ストレッチの効果について

握力の意義と測定の実践

日頃から馴染みのある筋トレや握力！！何故…重要なのかを学びましょう。