

日時 令和 7年 10月 17日 金曜日 13:30～15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 小林友美 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（伊藤）	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（伊藤 小林）	
認知症予防講座（のぞみの丘ホスピタル 看護師 小林友美）	
コグニサイズプログラム（小林）	
挨拶（小林）	

2 フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
片足立ちの意義と測定の実践	片足立ちを何故測定するのか…それは、バランス、つまり体を安全に保てるか否かを確認すること。バランスを崩せば、もちろん転倒してしまい、場合によっては、骨折や頭部外傷など、生活に支障が出るイベントになりうる。やはり、バランスという力は大切。ヒトはバランスを保つため、単に筋力があれば良いということではない。重心を崩さないように、バランスを保つようにするには、体の各関節が動く！つまり関節が柔らかいことも、とても重要。単に片足立ちと侮らず、足首や股関節など運動することが、結果、生活を守る！ということを理解しておこう。
担当	
看護師 小林友美	
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

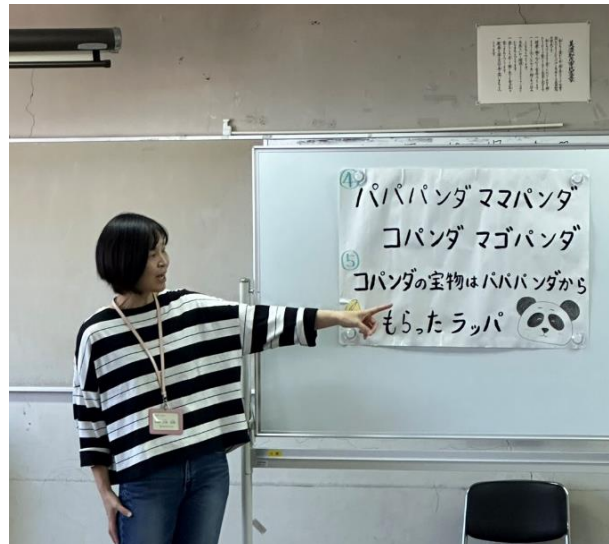
バイタルサインプログラム①	受付にて検温結果の聴取と問診
バイタルサインプログラム②	血圧測定 ※記録は自由
教室の説明 スタッフ紹介	⇒ テキストなどを活用し説明
相談対応	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 高齢福祉課スタッフに随時報告

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	4	12
	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6回 ミニ講座

講師：看護師 小林友美

片足立ちの意義と測定の実践

転倒しないため？ バランス？

私たちは無意識に体の安定を図りながら生活出来ているのです。

この、ちからが低下すると、慎重になる？