

日時	令和 7年 10月 24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
TUG・5m歩行速度の意義と測定の実践	TUGは、様々な環境で安全に歩けるか否かを確認するテスト。また5m歩行テストとは、より実用性を重視した歩くちからを確認するテスト。単に歩くちからを診る…と云っても、どのようなちからに着目するのが異なるのだ。測定することで得られる結果。そこから、どんなトレーニングを行うと改善や維持に繋がるのか。改めて日頃のトレーニングが重要であると気付く。安全な生活、転倒の予防、活動範囲を維持するためにも、決して「歩くこと」を疎かにしてはいけない。また測定した際の留意点として、測定方法は「統一」しなければならないことも共有する。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
14:20～14:40	

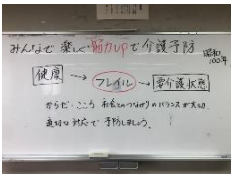
3 コグニサイズメニュー

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

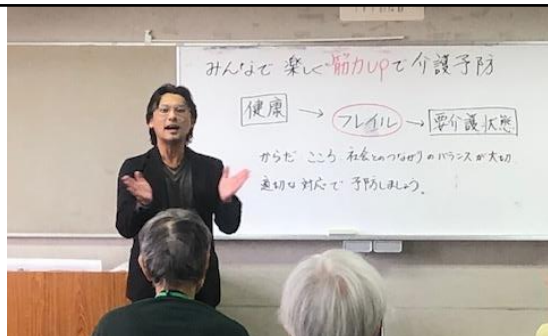
バイタルサインプログラム①	受付にて検温結果の聴取と問診
バイタルサインプログラム②	血圧測定 ※記録は自由
教室の説明 スタッフ紹介	⇒ テキストなどを活用し説明
相談対応	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 高齢福祉課スタッフに随時報告

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	6	13
	合計	19 ／ 23名中	

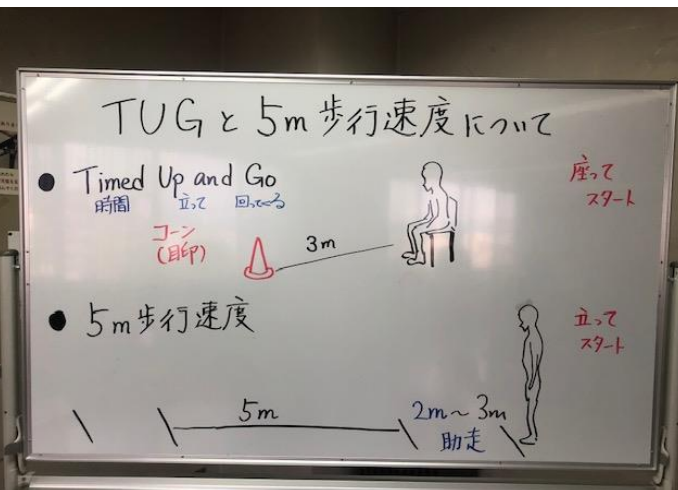
6 参考資料・教室の様子など

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7回 ミニ講座

講師：理学療法士 中津智広

TUG・5m歩行速度の意義と測定の実践

ヒトは『歩く』というかけがえのない能力を有する。
歩いて移動するには、注意やちからの調整が必要。
また目的達成のため、最適解を求める我々には…速さも必要か。