

日時 **令和 7年 10月 3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・嚙下トレーニング (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
イレブンチェックと指輪っかテスト	フレイルとは健康とは要介護状態の間の状態の示す概念。しかし正しく理解がなされていないと、敢えて「フレイル」と言われたくない…という防御の感情が働いてしまい、結果…良きタイミングでの対策に出会うことが出来ない方も少なくない。『フレイルである…』ということをし、しっかりと受け取ったり、どのような状態から確認が出来るのかを学ぶことが安心して健康活動へ進むためには重要。イレブンチェックを活用し、参加者の皆さんと一緒に確認。またサルコペニア (筋肉減弱症) という口にするのが少ないワード (言葉) をしっかりとイメージする。指輪っかテストの意義も改めて受け取って頂く。
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	4	14
	合計	18	

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！！

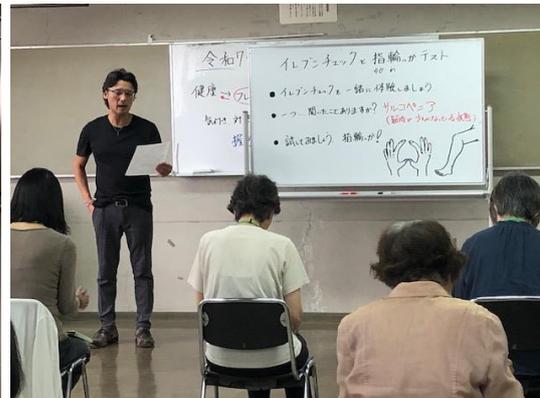
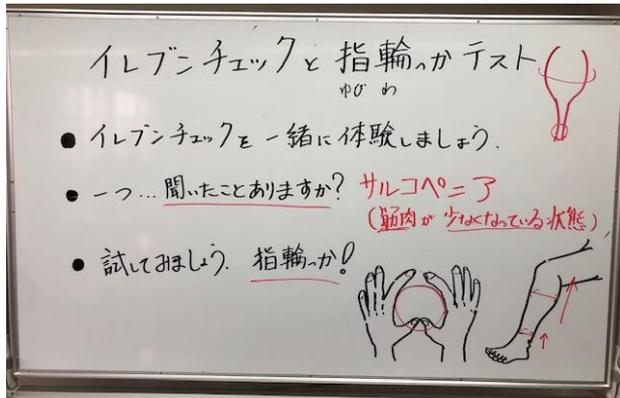
令和7年10月3日金曜日

健康 → フレイル → 要介護状態
 気づき、対策することが大切。
 握力のトレーニング



清仁会 認知症予防教室プログラム形式

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



第4回 ミニ講座

講師：理学療法士 中津智広

イレブンチェックと指輪っかテスト

フレイルか否か…まずは簡単に確認する方法を紹介。
 自分の状態を客観的に確認することが健康への備えとなる！！