

日時 令和 7年 10月 31日 金曜日 13:30～15:00 天候 曇り

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 看護師 小林）	
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
体組成測定の意義と測定の実践	体組成とは、その名称の通り、我々のからだを構成（組み立てている）しているものの総称。この体組成は、専用の機器（体組成計）で測定することが出来る。からだを構成しているものには、骨・筋肉・脂肪など。非侵襲的な方法で測定も可能なため、自身のからだを確認する指標としては非常に優秀だと感じる。体組成計で測定する項目は、製品メーカーや年式などによって多少異なることもある。体組成計に「個人情報：年齢や生年月日や身長など）を入力することで、実年齢平均との比較も迅速におこなってくれるため、運動や活動の目標設定には優れていると考える。
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	5	13
合計	18 ／ 23名中	

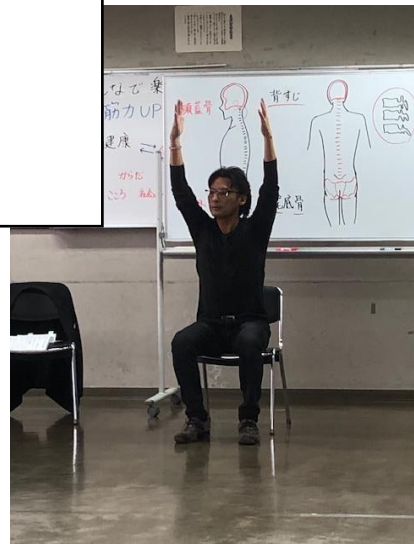
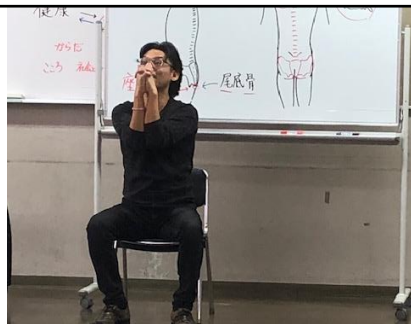
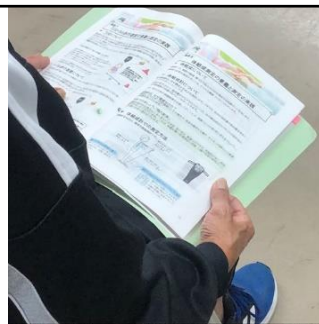
6 参考資料・教室の様子など

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8回 ミニ講座

講師：看護師 小林友美

体組成測定の意味と測定の実践

ヒトのからだは…一体どのような構成で存在しているのか。
哲学的に…な～んて。難しく考えなくとも良いのです。少しいメージを。