

七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 11月 7日 金曜日 10:00～11:30 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏

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 (尾関)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (中津)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広)	
コグニサイズプログラム (尾関)	
挨拶	

2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
認知症予防とコグニサイズ	認知症を予防するための一つの方法、 コグニサイズ を説明する2回目の講座。認知症予防のトレンドとして地域で展開していること…また「 頭を使いながらの有酸素運動 」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖イラストや認知機能の活用体験を講話に交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ！コグニサイズにて脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う 海馬 という 器官 にも 効果を成す可能性 を提示。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
10:40～11:00	

内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

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・問診
バイタルサインプログラム②	→ 血圧は基本、自宅での測定(未測定の方のみ)
教室の説明 スタッフ紹介	: 七宗町地域包括支援センター担当者より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告

5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。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ことが重要。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	0	18
	合計	18 ／ 28名中	

その他 運営スタッフ数名

入館前の検温、問診など
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



第7回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

認知症予防とコグニサイズ2

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介
取り組むための「根拠」を皆様に伝達！！