# 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 )	_	]	
ストレッチ・筋トレ (中津 )		事務・写真撮影 ―	
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 )		運営スタッフ	
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	
担当	認知症を予防するための一つの方法、 <b>コグニサイズ</b> 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「 <b>頭を使い</b>
理学療法士 中津智広	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
時間	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 <b>海馬という器官にも効果を成す可能性</b> を提示。
10:40~11:00	

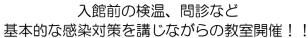
		内容
足踏み	+	数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み	+	作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み	+	数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行	うコ	グニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

## 4 その他メニュー

バイ	タルサ	インプロ	ログラム	1	<b>→</b>	受付にて検温・問診
バイ	タルサ	インプロ	ログラム	2	<b>→</b>	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	$\rightarrow$	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	参加者数			
感を演出することが重要。椅坐位中心のトレーニング。転	性別	男性	女性	
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。	人数	0	18	
	合計	18		
		/	⁄ 28名中	











- リアリティー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!!