

帷子地区センター はつらつつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 11月 13日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 伊藤千加良 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 (伊藤) 嚥下トレーニング (小林)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 看護師 小林友美)	
コグニサイズプログラム (中津 伊藤 小林)	
挨拶	

2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
血圧について	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
デイケアみやび看護師 小林友美	
時間	
14:15~14:45	

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・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	:	可見市高齢福祉課より説明
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
初期評価	⇒	質問紙(※回収)

5 反省・次回の予定など

2025年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらつつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	8	20
合計	28 / 37名中	

その他 運営スタッフ数名

惟子はつらつは、認知症への理解を深め、健康つくりを支援する教室です。
 コグニサイズで楽しく覚えて、交流の時間を。
 ルーの法則です。皆さんが取り組める時間に意味がわかる！
 脳を大切にすると、血管も大切に注意を向けられます！
 ふらふらと転倒してから予防は遅いです。

令和7年11月13日 木曜日
 認知症予防教室メニュー
 脳の理解を深める教室です。
 ・時間と？
 ・何を覚えておきたい？
 ・注意を向けられますか？
 ・防犯は？です。

認知症予防教室メニュー

- 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
- プチ講座
- コグニサイズ

令和7年11月13日 木曜日
 認知症予防教室
 脳の理解を深める教室です。
 ・時間と？
 ・何を覚えておきたい？
 ・注意を向けられますか？
 ・防犯は？です。

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

第3回 プチ講座

講師：看護師 小林 友美

血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。要は血管の管理。
 血圧は認知症とどのような関係があるのでしょうか。