帷子地区センター　はつらっつ(認知症予防教室)　日誌

日時	令和 7年 11月 20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
認知症を予防する生活習慣	本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事　②運動　③睡眠　④ストレス　⑤認知活動　5つのポイントに分けお話しする。些細なことが認知症予防のきっかけになることが理解できたあとは、グループワーク！！参加者に質問に投げかけながら、活動の場に出ることの素晴らしさを伝達する。コミュニケーションは少しのキッカケでも可能。
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　：　可児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　⇒　反応速度　質問紙など　未測定の方：握力・TUG・5m歩行速度	

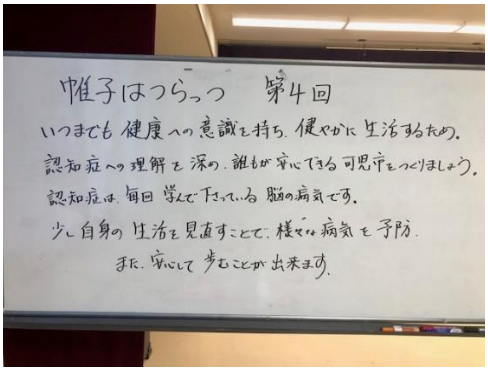
5　反省・次回の予定など

2025年度　後期の可児市　認知症予防教室事業「はつらっつ」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	10	21
合計	31　／　37名中	

その他　運営スタッフ数名

6　参考資料・教室の様子など



認知症予防教室メニュー

- リアリティー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

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

第4回　プチ講座　　　　**講師　：　看護師　小林友美**

認知症を予防する生活習慣！

生活習慣に関して見直すきっかけを！
健康は自分自身で作るものです。グループワークで刺激アップ。