

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 6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 理学療法士 伊藤)	
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
転倒予防について	『転倒』に関する講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに機能は衰える。骨折は活動性が低下する可能性を高め、頭部を打ち付けるような転倒(欠伸発作)は、のちに認知症(AD・VAD)になる確率が飛躍的に高まると言われている。転倒を予防するために必要な要素の一つ、筋力・バランス能力(運動機能)を維持していくためにも、運動は必須。筋肉を付けることは体(骨)を守る手段としても有効。自身の現在の能力を知る機会としても、日常生活の困りごと…また筋力の指標である握力、TUGによるパフォーマンス計測などをしていくことを伝え『評価』していき、この教室の成果として導き出していく。
担当	
理学療法士 伊藤千加良	
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	⇒	握力・TUG・5m歩行速度・反応速度・質問紙(※ 後日回収)

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	10	18
	合計	28 ／ 37名中	



その他 運営スタッフ数名

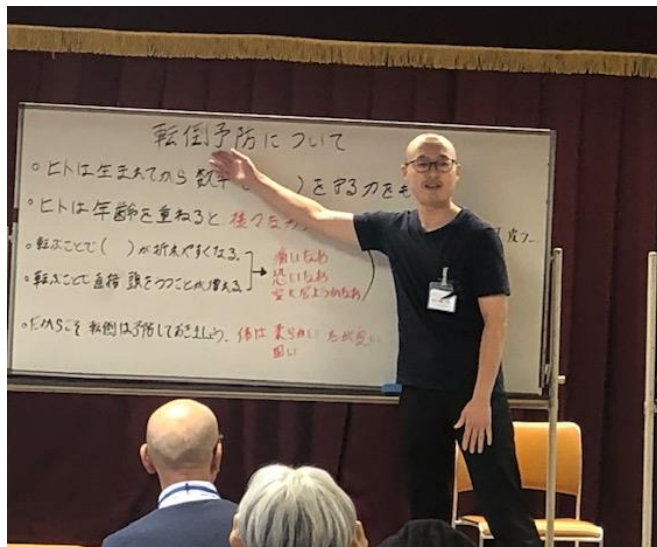


認知症予防教室メニュー

- 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



基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



第2回 プチ講座

講師：理学療法士 伊藤千加良

転倒予防について

転倒は認知症のリスクを間接的に高めます。
転倒を予防するために知っておかなければならない内容を学習！