

日時 令和 7年 11月 14日 金曜日 13:30～15:00 天候 晴れ

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

2 フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
低栄養に気を付けよう	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。年齢を重ねると問題として起こりうる「低栄養」にスポットを当てた講話。やはり日頃の食事の際に、配慮していかなければならないことを伝える。タンパク質、脂質、炭水化物（糖）、ビタミンなど。どのような食材から摂取できるのか、どのくらいの量を目安にすれば良いのか…など、折り紙で作成した食材のモチーフを参考に紹介。改めて、日頃の食事に対する意識が高まったのではないだろうか。
担当	
ディケアみやび 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	受付にて検温結果の聴取と問診
バイタルサインプログラム②	血圧測定 ※記録は自由
教室の説明 スタッフ紹介	⇒ テキストなどを活用し説明
相談対応	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 高齢福祉課スタッフに随時報告

5 反省・次回の予定など

美濃加茂市における「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。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。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	6	12
合計	18 ／ 23名中	

ほか美濃加茂市 事業担当者 数名

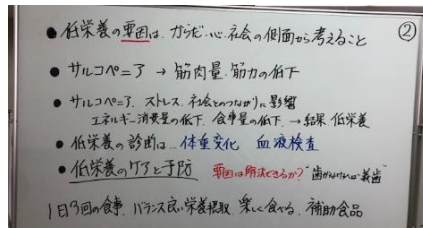
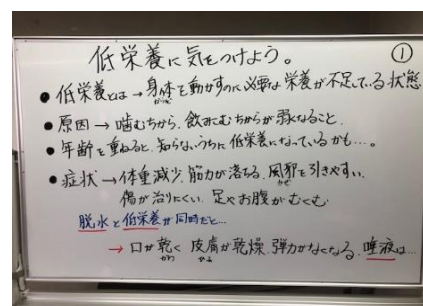
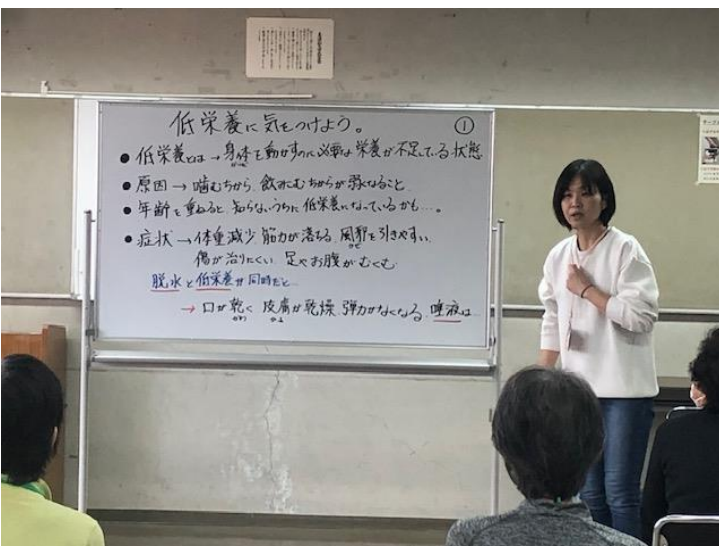
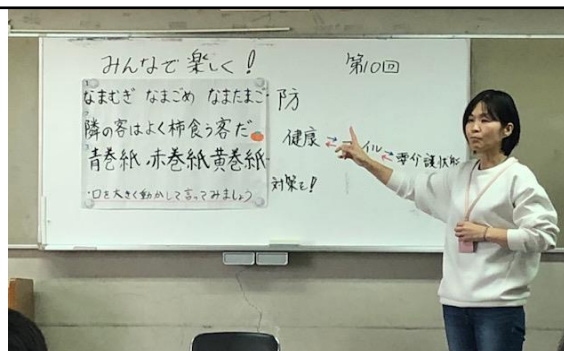
6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



清仁会 認知症予防教室プログラム形式

- 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
- ミニ講座
- コグニサイズ



第9回 ミニ講座

講師：看護師 小林友美

低栄養について学びましょう

食べることは幸せ（幸福・口福）を得られる！
普段通りに食べてても「栄養」が不足がちになりやすいかも…