# 美濃加茂市 みんなで楽しく!筋力UPで介護予防 日誌

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 )		]	
ストレッチ・筋トレ・嚥下トレーニング ( 中津 小林 )		*** D***	
認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 看護師 小林 )		事務・写真撮影 一 運営スタッフ	
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
担当	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
デイケアみやび 看護師 小林友美	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
時間	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、日頃の食事に対しての意識が高まったのではないだ
14:15~14:45	ろうか。

## 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。

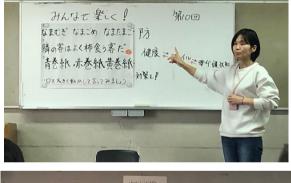
#### 4 その他メニュー

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	参加者数		
回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出す	性別	男性	女性
To a state of the	人数	6	12
Access 42	合計	18	
	ПНІ	/	23名中









低栄養に気もかけよう。 ・低栄養なよ→身体を動けずの以来は栄養が不足れる状態 ・原因→ 噛むちから、飲れむからか飛ると、 ●年齢を重ねるに、知らないうちゃ低栄養になっているかも…。 ●症状→体重減少筋力が落る風邪を引きなすい。 傷が治りたくい、足をお腹がむとむ、 脱水と低栄養が同時だい。 → ロヤ乾 皮膚が乾燥弾かかりょう。 唯夜口

- ●在栄養の軍団は、からだ、心をなの側面かっ考えること
- サルコペープ→筋肉量筋力の低下
- サルコペ=3、不卜ス・年依なっなかり。影響 エネルギー消更至の低下、会中星の低下、一台駅 化学美
  低学養の診断は、体重変化、血液検査
- ・ 伯栄養のサブとチワラ 乗の角状でもかり、歯がいれの・美歯
- 1日3回的食事 11万汉京、学養根取 案、人会、方、補助会品

第9回 ミニ講座

看護師 小林友美 講師 :

# 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…