

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 21日 金曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN	中津智広 小林友美 須田貴大
------	----------------

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（須田）	
ストレッチ・筋トレ・嚥下トレーニング（須田 小林）	
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 運営スタッフ
コグニサイズプログラム（小林）	
挨拶（小林）	

2 フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
口腔機能と嚥下体操	
担当	「口腔機能」「嚥下体操」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」などを紹介。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってもらいたい！
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	5	12
合計	17	
/ 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！！



第10回 ミニ講座

講師：看護師 小林友美

口腔機能と嚥下体操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！
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！