

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 28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 伊藤千加良
------	----------------------

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 ）	
認知症予防講座 （ のぞみの丘ホスピタル 美濃加茂市 山口佑依 ）	事務・写真撮影 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）

高齢福祉課 特別回

講座名	内容
フレイルサポーターの役割と活動の場の紹介	
担当	「フレイルサポーター」というワードを改めて紹介する講座。フレイルという概念を学んできた参加者。運動や交流機会、社会参加などを意識することが重要であることは理解して頂いていると思う。サポーターというと「支援する側」と認識し、構えてしまうことが多く…結果、次の活動に繋がらないことも多いのが実情。しかし…まずは「自身のため」と考えることが重要である。運動するために「運動方法を学び」、自身の変化を知るために「測定方法を学んで」、ここまで来た参加者。「自身のため」に活動することこそが、「人のため」しいては「地域のため」に繋がるということなのだ。活動のキッカケは地域で準備している！
美濃加茂市高齢福祉課 山口佑己	
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。

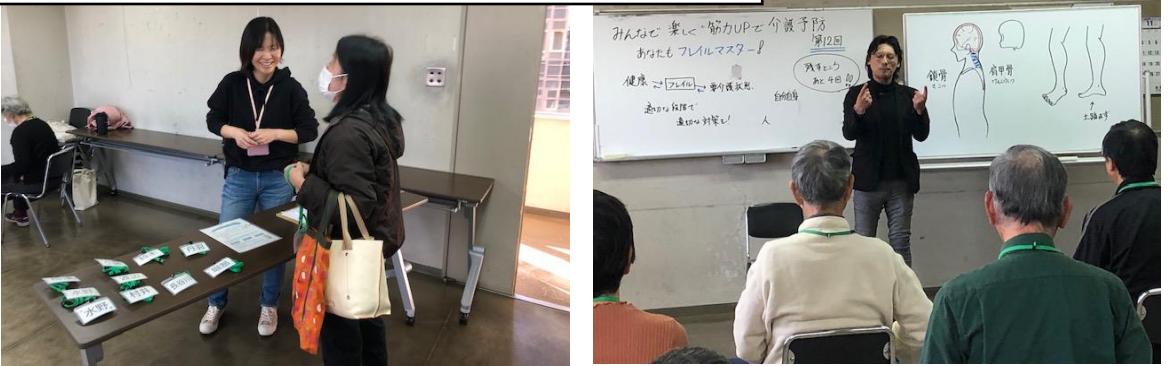


参加者数		
性別	男性	女性
人数	4	13
合計	17	
/ 23名中		

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！！



清仁会 認知症予防教室プログラム形式

- 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
- ミニ講座
- コグニサイズ



特別回 ミニ講座

講師：美濃加茂市高齢福祉課 山口佑己

フレイルサポーターの役割と活動の場の紹介