

# 七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 12月 12日 金曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN	中津智広 尾関昭宏
------	-----------

## 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（ 中津 ）	
認知症予防講座（ のぞみの丘ホスピタル 医師 森藤豊 ）	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 ）	
挨拶	

## 2 認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
認知症の原因物質と薬の意義	
担当	認知症という疾患、また前段階であるMCIを以前、説明。今回は、認知症の原因となる「脳の中に溜まる原因物質（蛋白）」に焦点をあてる。脳細胞、それを支えるグリア細胞（支え）、神経の伝達など…理解しにくいキーワードを分かりやすく説明。従来のお薬として存在するアリセプト・ガランタミン・リバストグミン・メマンチン。そしてアルツハイマー型認知症の疾患修饰薬として承認を受けたレカネマブ（レケンビ）、ドナネマブ（ケサンラ）。脳細胞の残された力への効果！根本の原因物質（タウ蛋白）を溜めてしまふアミロイドβ蛋白！脳細胞の中か外か！！などイメージしやすい講話。
医師 森藤豊	
時間	
10:45~11:25	

内容
足踏み + 数唱 （数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数）
足踏み + 作業記憶課題 （手指動作と粗大運動などを活用）
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

## 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	→ 血圧は基本、自宅での測定（未測定の方のみ）
教室の説明 スタッフ紹介	： 七宗町地域包括支援センター担当者より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに隨時報告

## 5 反省・次回の予定など

参加者数	性別	
	男性	女性
人数	1	13
合計	14	
/ 28名中		

その他 運営スタッフ数名

## 6 参考資料・教室の様子など

入館前の検温、問診など  
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

- Top-left: A table with many small cards or pamphlets laid out on it.
- Top-right: A person standing next to a whiteboard with a diagram of a leg and Japanese labels.
- Middle-left: A large drawing of legs with Japanese labels like "60度", "30度", "指わっか!!", "まくみ", and "爪".
- Middle-center: A list of activities in a box:
  - リアリティーオリエンテーション
  - 筋トレ・ストレッチ
  - プチ講座
  - コグニサイズ
- Middle-right: People sitting in chairs in a room.
- Bottom-left: People standing and stretching in a room.
- Bottom-right: A man in a white shirt and tie writing on a whiteboard.

第9回 プチ講座 講師： のぞみの丘ホスピタル 森藤豊

認知症の原因物質とくすりについて

今回は認知症の原因を分かりやすく説明。  
従来の薬の意義と、新薬の薬の意義。