

富加町とみぱん脳トレ教室

(認知症予防教室)

日誌

日時 令和 7年 12月 10日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN

中津智広 尾関昭宏 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 (伊藤)	
ストレッチ・筋トレ (伊藤)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 森藤豊Dr.)	事務・写真撮影 取材スタッフ
コグニサイズプログラム (尾関 伊藤)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
認知症とMCI	
担当	認知症診療を多く経験していらっしゃる医師の先生からの講座。認知症とは誰もが起こり得る状態であるからこそ、正しい理解が大切。そんなヒントを頂けた講座であった。認知症という疾患、そして症状の理解が大切。また前段階である「MCI（軽度認知機能障がい）」からの予防活動は重要!というポイントは、聴講される地域の方々の注意を集めます。早めに「相談」できる場所やヒトとのつながりは、この教室も含め大切にしていきたいと改めて感じた。
医師 森藤Dr.	
時間	
10:20~11:00	

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 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動作など活用) ストループ課題 (文字・色の識別)
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実施。

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 :	富加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 包括スタッフに随時報告

5 反省・次回の予定など

2025年度の富加町での地域貢献活動。10月からは後期の教室として講座もリセット。新たな気持ちでくりかえし学習。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。

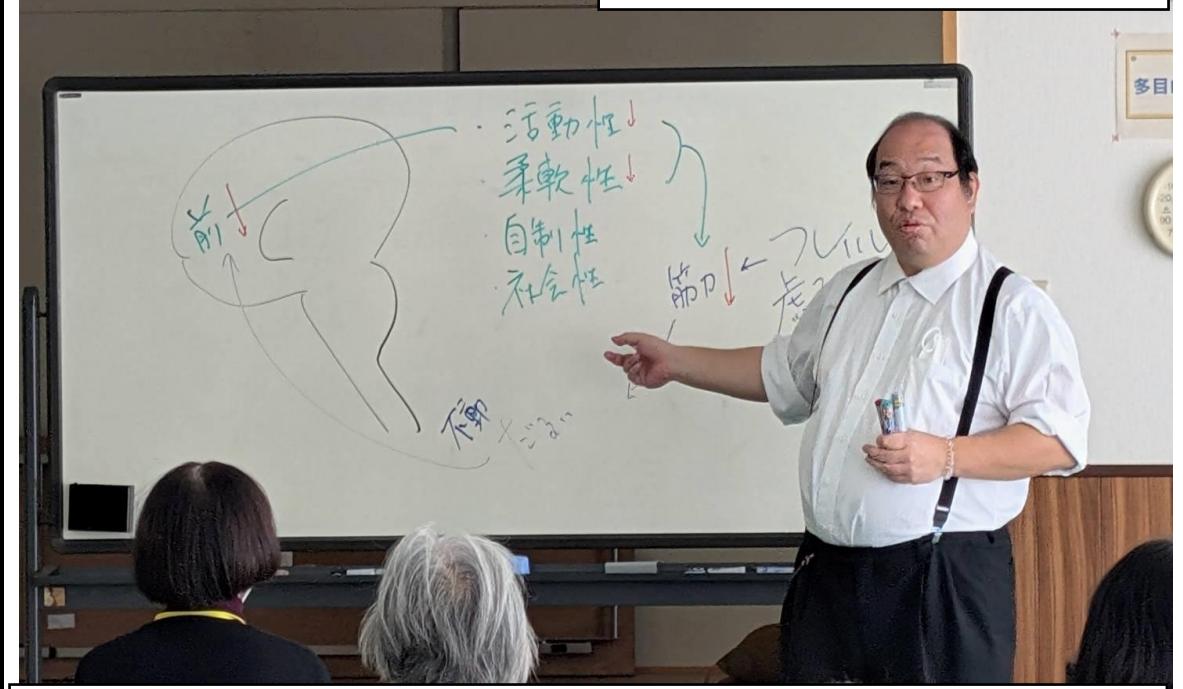


参加者数

性別	男性	女性
人数	0	16
合計	16	
/ 33名中		

その他 運営スタッフ ボランティアスタッフ数名

6 参考資料・教室の様子など



第3回 プチ講座

講師： 医師 森藤豊

認知症とMCI

予防の重要性とトレーニングの継続！そして早めの相談が、やはり重要ですね。
認知症と手前の段階のMCI（もうちょっとでイカン！）に関する学習。