

# 帷子地区センター はつらつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和7年12月4日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ 曇り

チームN 中津智広 伊藤千加良 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 ( 伊藤 ) 嘸下トレーニング ( 小林 )	
認知症予防講座 ( デイケアみやび 看護師 小林友美 )	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 伊藤 小林 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
嚥下体操と お口の大切さ	
担当	「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き慣れた話題。嚥下に関する基礎知識を学び、口腔機能を維持・向上を目的とした「体操」を紹介、実践する。自宅でも可能な体操…寝る前などに少し!と実践しやすいタイミングを講師より。聴講の様子から、皆、口にはしなくとも気がかりな話題であることがよく分かり、講師からの「食べることは楽しいこと…いつまでも続けてもらいたい」そんな気持ちが伝わったプチ講座でした。
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・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介 :	可児市高齢福祉課より説明	
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

<p>2025年度 後期の可児市 認知症予防教室事業「はつらつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。</p> <p></p> <p>脳を刺激する活動のポイント 1. 少前のことを、わざと思はず 2. 2つのことのことを意を向ける 3. 計画を立てて行動する</p>	参加者数	
	性別	男性
	人数	8
	合計	27

その他 運営スタッフ数名

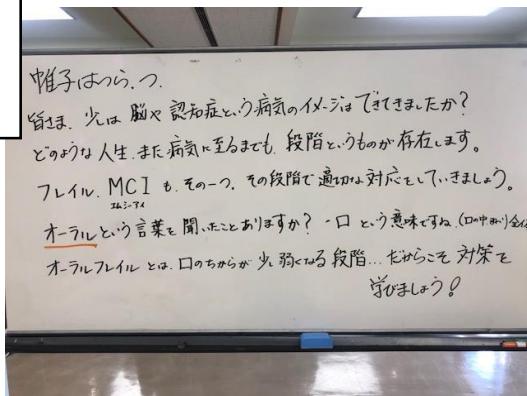
## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



### 認知症予防教室メニュー

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ 嘔下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ



第6回 プチ講座

講師 : デイケアみやび 看護師 小林友美

### 嚥下体操とお口の大切さ！

口腔機能の低下は身体的な低下…また認知症のリスクも増加させる！  
簡単にできる体操を実践し、お口の機能もしっかり維持しましょう。