

# みんなで楽しく！筋力UPで介護予防 日誌

日時 令和 7年 12月 12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 中津智広 ）	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）

体力測定回(最終)

講座名	内容
フレイルチェックの意義と測定項目の説明	
担当	いよいよ最終評価。体力測定と体組成測定を実際に参加者の皆さん同士で協力しながら、そして、この講座期間での成果を確認するために行う測定回となる。体力測定では、握力・TUG・5m歩行速度・片足立ちを行う。体組成の測定では、専用の体組成計を用いて行う。測定の際の際の、方法や留意点などをしっかりと共有しながら実施。
理学療法士 中津智広	
時間	
13:30~13:40	

## 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
体力測定・体組成測定の回	

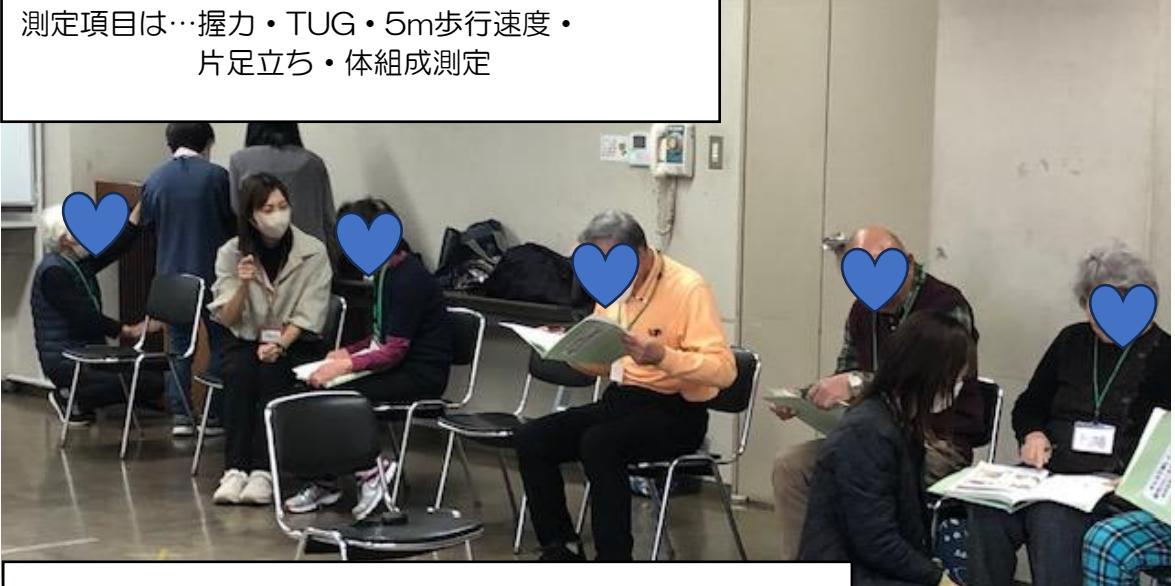
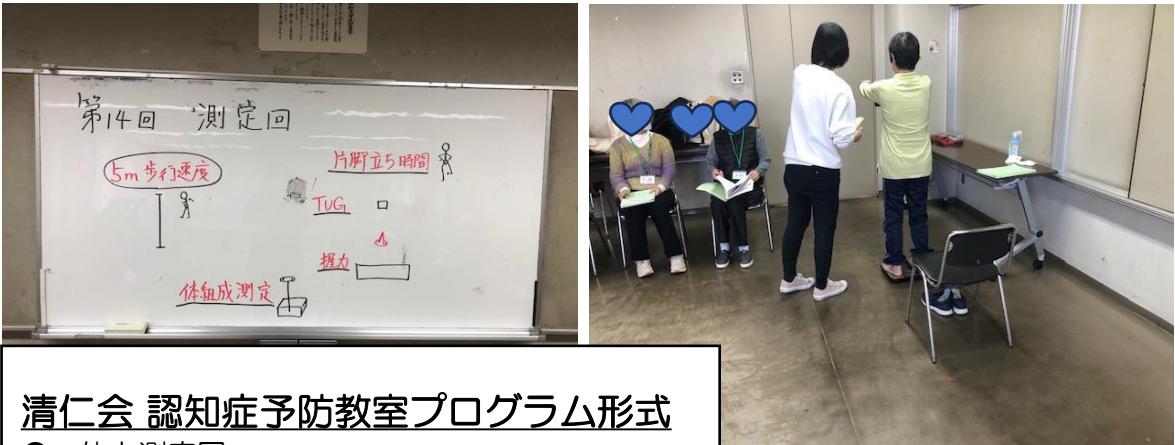
## 5 反省・次回の予定など

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	3	14
		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

