

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 19日 金曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN	中津智広 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・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 看護師 小林 ）	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）

講座名	内容
さいごの教室 フレイル・認知症予防のまとめ	
担当	本日で「美濃加茂市 フレイル講座～清仁会 認知症予防教室プログラム～」が終了する。教室の締めくくりとして、この取り組み（コグニサイズや学び）を継続することは、より有効であるという根拠の一つとしてお一人お一人の「成果」を成績表としてお渡しする。また認知症の防御因子の最前線！健康維持へ重要な、運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイントを伝達！自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝える。皆さんにとって、この教室が健康を意識していただく「きっかけ」になったら幸いだ。
のぞみの丘ホスピタル 中津智広	
時間	
14:15~14:35	

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
修了式（成績表の配布・終了のご挨拶）	

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	5	14
合計	19	/ 23名中

ほか美濃加茂市 事業担当者 数名

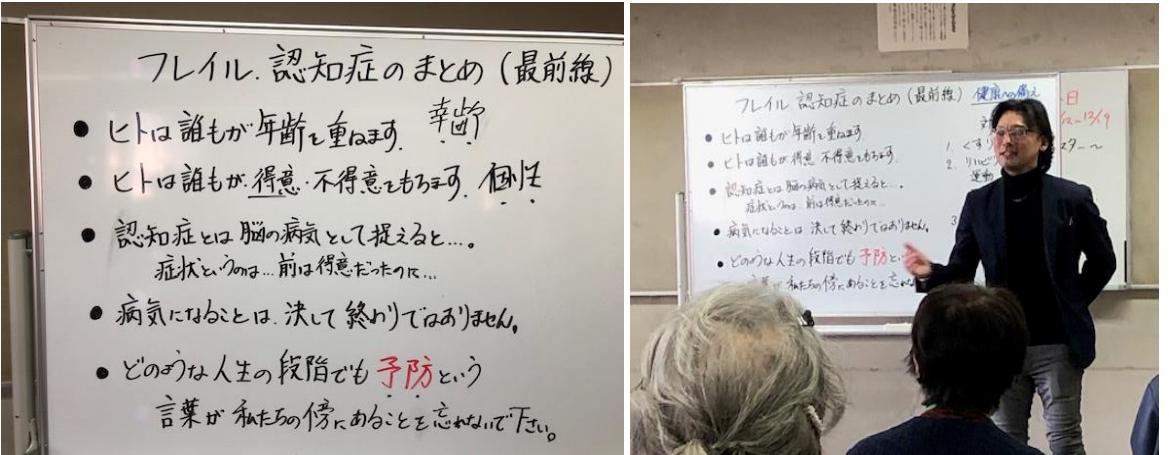
6 参考資料・教室の様子など

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



最終回 ミニ講座 講師：理学療法士／認知症予防専門士 中津智広
さいごの教室（フレイル・認知症予防のまとめ）

