

美濃加茂市 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 5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 中津智広 ）	
コグニサイズプログラム （ 中津 小林 ）	
挨拶 （ 中津 小林 ）	事務・写真撮影 運営スタッフ

## 2 フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

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	体力測定と体組成測定をよりイメージ出来るよう講話をを行いながらトレーニングを実施する。体力測定の項目は、握力・TUG・5m歩行速度・片足立ち。体組成の測定では、専用の体組成計を用いて行うことを経験済。測定の際の際の、方法や留意点などもしっかり復習していく。またイレブンチェックも再度、実施。期間内の自身の変化を知る一つのキッカケになると良い。
時間	13：30～13：40

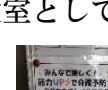
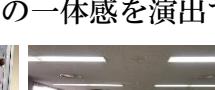
### 3 コグニサイズメニュー

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

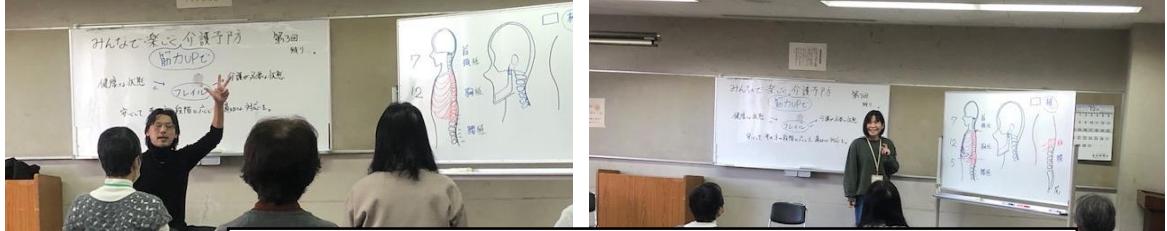
バイタルサインプログラム①	受付にて検温結果の聴取と問診
バイタルサインプログラム②	血圧測定 ※記録は自由
教室の説明 スタッフ紹介 ⇒ テキストなどを活用し説明	
相談対応 ⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 高齢福祉課スタッフに隨時報告	

## 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	4  14
合計		18	/ 23名中

## 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

