

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）	事務・写真撮影 運営スタッフ
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）	

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	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と復習していく。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。
担当	
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

5 反省・次回の予定など

<p>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。</p>	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・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

