

# 富加町とみぱん脳トレ教室 (認知症予防教室) 日誌

日時 令和 8年 1月 28日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

|      |                 |
|------|-----------------|
| チームN | 中津智広 尾関昭宏 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 ( 伊藤 ) |                   |
| ストレッチ・筋トレ ( 中津 )                       |                   |
| 認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関昭宏 )      | 事務・写真撮影<br>取材スタッフ |
| コグニサイズプログラム ( 尾関 伊藤 )                  |                   |
| 挨拶                                     |                   |

## 2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

| 講座名          | 内容   |
|--------------|--|
| 認知症を予防する生活習慣 |  |
| 担当           | 本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事 ②運動 ③睡眠 ④交流の機会 ⑤認知活動 5つのポイントに分けお話しする。もちろん、良いことと分かっていても「ストレス」を感じては逆効果。(ストレスを感じると分泌されるコルチゾール=BDNFの効果激減)。些細なことが認知症予防のきっかけになることを知って頂きたい。コグニサイズを含めた、皆での活動自体が…コミュニケーションを取りながら笑顔の多い時間を過ごすことが大切なんです。活動の場に出ることは素晴らしい。一瞬でも思ってくれたら嬉しいです。 |
| 理学療法士 尾関昭宏   |  |
| 時間           |  |
| 10:15~10:40  |  |

## 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 3・4の倍数)            |
| 足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動作など活用) ストループ課題 (文字・色の識別) |
| 足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッピング課題 計算 言語課題 など      |
| 1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは実施。  |

## 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  | → 血圧は基本、自宅での測定 (未測定の方のみ)       |
| 教室の説明 スタッフ紹介 : | 富加町地域包括支援センター担当者より説明           |
| 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 |
| 最終評価 ⇒         | 握力・TUG・反応速度・質問紙                |

## 5 反省・次回の予定など

2025年度の富加町での地域貢献活動。10月からは後期の教室として講座もリセット。新たな気持ちでくりかえし学習。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。



### 参加者数

| 性別     | 男性 | 女性 |
|--------|----|----|
| 人数     | 2  | 12 |
| 合計     | 14 |    |
| / 33名中 |    |    |

その他 運営スタッフ数名

## 6 参考資料・教室の様子など

令和8年も、基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！3密回避！！



第4回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏認

### 知症を予防する生活習慣

認知症予防のトレンドは年代ごとの危険因子をしっかり知ること！  
様々な防御因子をバランス良く取り入れること！