

帷子地区センター はつらつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和8年1月22日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 伊藤千加良 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 (伊藤) 嘸下トレーニング (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 (伊藤 小林)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
認知症予防に嗅覚が注目されている!?	
担当	認知症を予防するための生活習慣に関する講話。今回は5感の一つ、嗅覚刺激の重要性…つまり「香り」に着目する。最近の研究においても認知症の初期症状として嗅覚の低下がポイントになっている。嗅覚に関する概要と認知症との関係性は…海馬にもあるのか。日常生活の中で無意識に情報処理を行い活用する嗅覚。意識することの大切さと、今後、何かに取り組む…という一つのきっかけにしてもらいたい。
理学療法士 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・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介 :	可児市高齢福祉課より説明	
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

5 反省・次回の予定など

2025年度 後期の可児市 認知症予防教室事業「はつらつ」 が開催される。基本的な感染対策を行なながら教室運営。マスク 着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手 指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらト レーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を 付けていく。	参加者数	
	性別	男性
	人数	8
		13
		21
		/ 37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

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

認知症予防教室メニュー

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ 嘸下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ

あらすじ
。脳のうちから「生活で何気に使っている認知機能」記憶力・見当識・理解力・判断など
。脳の機能は、脳状態の情報を受け取る、処理して、表示することで發揮されます。
「命令塔」なんて言われているのも納得ですよね。
脳を免が取るとは？ それが俗にいう5歳。
視覚・聴覚・嗅覚・味覚(触覚)

第11回 プチ講座 講師：理学療法士 中津智広

認知症予防で嗅覚が注目されている！？

認知症を予防する生活習慣の一つになるのか。
最近の知見では嗅覚と認知症の関連性も重要視されています。