

# 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29日 木曜日 13:30~15:00 天候 曇り 雪

チームN 中津智広 伊藤千加良 小林友美 須田貴大

## 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 ( 須田 )	
ストレッチ・筋トレ ( 須田 ) 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 臨床検査技師 河村幸代 )	事務・写真撮影 運営スタッフ
コグニサイズプログラム ( 須田 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
血液データを学びましょう	
担当	臨床検査とは「検体検査」と「生体検査」がある…概要を地域の皆様に分かりやすく説明。「血液検査」「脳波」など、今回は、認知症との関連性が深い病理変化をポイントに発信。キーワードは…アミロイドβ。そのAβの蓄積が検査で分かるようになってきたという「MC I スクリーニング検査」と、遺伝性要因を察知するためアポリポ蛋白Eを検査する「APO-E遺伝子検査」。今後、この2つ検査は病理での早期発見が可能だ。生活習慣病も検査や治療が重要視されると同様に、認知症に関しても今後の検査技術の向上に伴う、早期発見と治療・予防(1次・2次・3次)がやはり重要である。
のぞみの丘ホスピタル 臨床検査技師 河村幸代	
時間	
14:15~14:45	

## 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いながら教室運営。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 女性
	人数	8 14
合計		22 / 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

● 以前の 血圧管理や糖尿病、高齢や生活習慣の見直しの講座において  
健康を大切にされた方は、血圧を大目に扱う事でございました。  
● 血圧の管理は取り、生活習慣病の予防が出来た結果、健康に整がるといいました。  
● 血管は、私たちの脳まで張り巡らされています。  
● 血管の中の 血液は、私たちの中の情報を得るために、有効な手段で前事が  
分かります。

▶検体検査

▶生理検査

**第12回 プチ講座 講師：臨床検査技師 河村幸代**

**血液データを学びましょう**

予防（健康への意識向上）のため、認知症診断に活用している検査を説明！！