

# 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 8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 ( サントピアみのかも 三宅奈美子 )	事務・写真撮影 運営スタッフ
コグニサイズプログラム ( 中津 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
暮らしの備えを考えよう	
担当	健康なときからの備えが重要!と、生活場面に合わせた「出来る工夫」をいくつか紹介。「今日は何日なのか…」「鍵はどこに置いたのか…」「鍵の閉め忘れはないか…」などなど。今後、誰にでも経験すること!として備えの知識を共有する講座となった。また「認知症になってしまって…本人しさを保ちながら、仕事や趣味をして、友人との交流を続けていくことも出来るんです。」と講師。その例として、認知症希望大使の方の活動があることを紹介をされる。皆さんにとって、今後の生活に関しての「安心」になったのではないだろうか。
サントピアみのかも 作業療法士 三宅奈美子	
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
	人数	19
	合計	27
		/ 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

