

# 七宗町 神渕 いきいきキラキラ教室(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 尾関昭宏

## 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 ( 尾関 )	
ストレッチ・筋トレ ( 尾関 )	
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 運営スタッフ
コグニサイズプログラム ( 尾関 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
さいごの教室 認知症予防のまとめ	
担当	「七宗町神渕地区 認知症予防教室(いきいきキラキラ教室)」が終了する。教室の締めくくりとして、この活動(コグニサイズや学び)を継続することこそが、予防に有効であるとお伝えする。認知症の正しい理解…年齢を重ねると生じる機能低下と3つの予防をメインに、行動変容のための「必要な意義」をお伝えする。(ポイント:運動習慣・認知機能トレーニングや交流習慣・バランスの良い食事・血管管理!)自信を持って、次の取り組みにも参加していただきたい。継続して開催していく、この活動(いきいきキラキラ教室)が、皆さまお一人お一人に対して、健康を意識して大切にする「きっかけ」になれば良い。
のぞみの丘ホスピタル 尾関 昭宏	
時間	
14:15~14:35	

内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 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検討。

## 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	: 七宗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

## 5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。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ことが重要。椅子坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	3	11
合計	14		/ 24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

入館前の検温、問診など  
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

認知症予防の最前線

- ヒトは誰でも、年齢を重ねる。
- ヒトは誰でも、得意・不得意を持つ
- 認知症は脳の病気です。症状は…  
「病気」は決して終わりではない。  
「予防」という言葉は 宝物
- ① 症状の予防 ② 症状の悪化予防  
③ そのうちに必要な支援

認知症の治療とは、？

- くすり
- 運動
- 脳トレ(交流)
- 栄養管理
- 血管管理
- 必要な支援を受ける

大切にしてもらいたいこと  
活動を続けるため  
単調な生活よりも

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

認知症予防の最前線

- ヒトは誰でも、年齢を重ねる。
- ヒトは誰でも、得意・不得意を持つ
- 認知症は脳の病気です。症状は…  
「病気」は決して終わりではない。  
「予防」という言葉は 宝物
- ① 症状の予防 ② 症状の悪化予防  
③ そのうちに必要な支援

認知症の治療とは、？

- くすり
- 運動
- 脳トレ(交流)
- 栄養管理
- 血管管理
- 必要な支援を受ける

大切にしてもらいたいこと  
活動を続けるため  
単調な生活よりも

第4回 プチ講座 講師：理学療法士／認知症予防専門士 尾関昭宏  
認知症予防のまとめ