

# 美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 8年 1月 21日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 須田貴大 中津智広

## 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 )	
認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 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 ( 須田 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
お口の大切さと嚥下体操	
担当	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」などを紹介。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってもらいたい！幸福=口福！！
理学療法士 中津智広	
時間	
14:20~14:40	

## 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)
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	： 美濃市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

美濃市 美濃地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。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	14
合計		16
／ 19名中		

## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策は  
継続しながらの教室開催！！

**清仁会 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
- プチ講座
- コグニサイズ

お口の大切さと嚥下体操

- 口のちからとは… 呼吸、食事、会話、表情
- 口の中にあるもの… 歯 ⇒ 8020運動～問題  
舌 ⇒ 筋肉 (今まで使わないと...)  
唾液 ⇒ 1日 1.5㍑も飲んでいる。
- 通り道を考えましょう… 呼吸 鼻 → のど → 肺  
食事 口 → のど → 胃
- お口の運動… はたから、あうべー、唾液腺エサージ

講師 : 理学療法士 中津智広

お口の大切さと嚥下体操

食べる事は幸運 (幸福・口福) を得られる！  
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！