

# 美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 8年 1月 7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 須田貴大 )	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
血圧について	
担当	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること=健康維持! 日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 須田貴大	
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

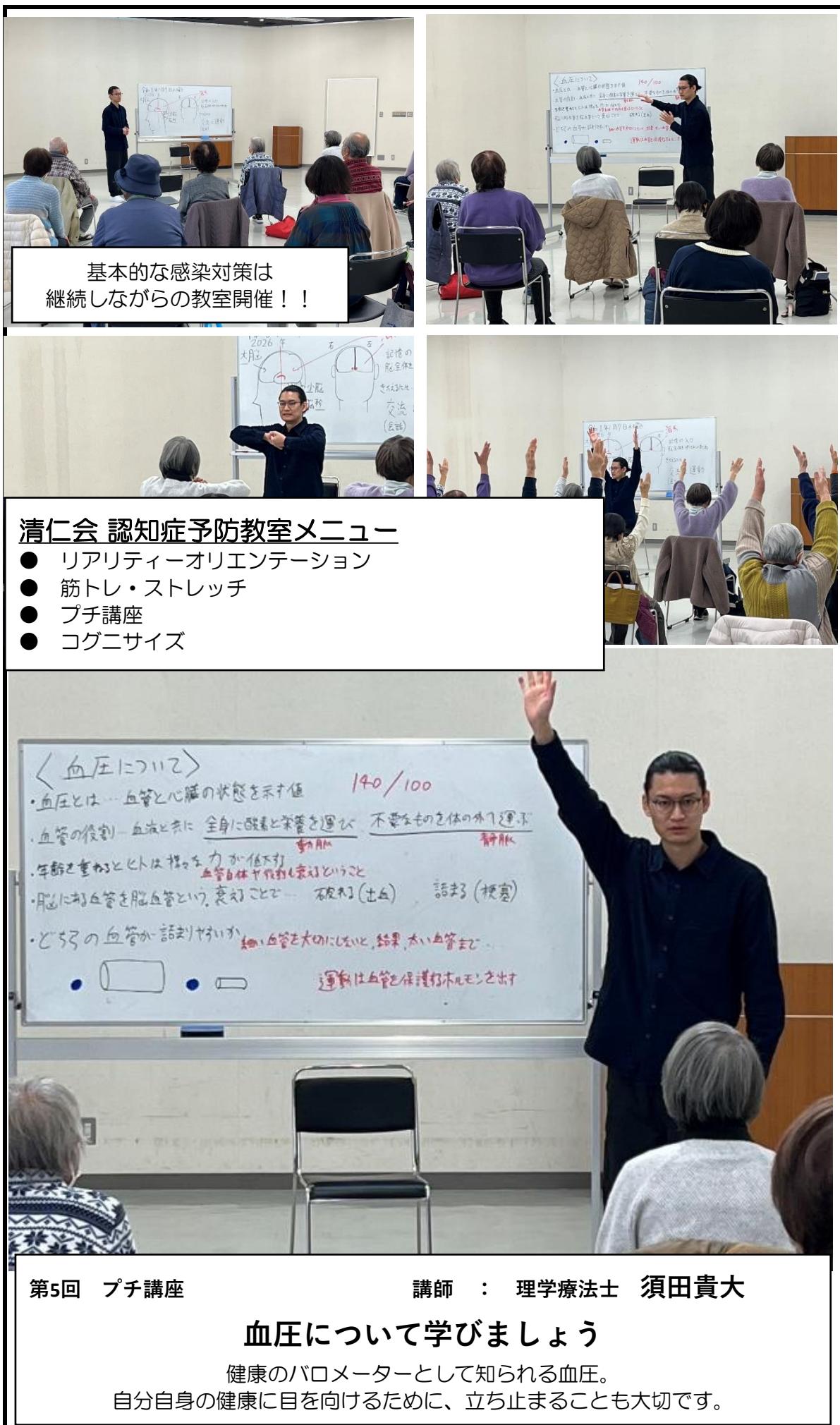
## 5 反省・次回の予定など

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



参加者数		
性別	男性	女性
人数	2	15
合計		17
/ 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

第5回 プチ講座 講師：理学療法士 須田貴大

## 血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。  
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。