

七宗町 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 2月 6日	金曜日	10:00~11:30	天候	晴れ
----	-------------	-----	-------------	----	----

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)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (尾関)	
認知症予防講座	
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
担当	<div> <div>★ 椅子に座ってできるフレイル予防体操 ★ 膝痛予防 ★ 肩こり予防 ★ 腰痛予防</div>  </div>
時間	<div> <div>  <p>足首、足裏、ゆびの柔軟</p> </div> <div>  <p>太ももの前・後ろの筋トレ</p> </div> <div>  <p>肩と肩甲骨の柔軟</p> </div> <div>  <p>握力と腕の筋トレ</p> </div> </div> <p>本日はプチ講座は実施なし。 前回までの講座を振り返り。</p>

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
最終評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・HADS(不安度評価)

5 反省・次回の予定など

<p>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。椅座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。</p> 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	1	22
	合計	23 ／ 28名中	

その他 運営スタッフ数名

