

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）	
ストレッチ・筋トレ（尾関）	
認知症予防講座	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
担当	
時間	本日はプチ講座は実施なし。 前回までの講座を振り返り。

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 包括スタッフに隨時報告
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

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
	人数	1 22
		23
合計		/ 28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

