

八百津町 脳活サロン(認知症予防教室) 日誌

後期

日時 令和 8年 2月 3日 火曜日 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 (中津)	
ストレッチ・筋トレ (中津)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関)	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
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入っ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イメージできるように講話される。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。
理学療法士 尾関昭宏	
時間	
10:40~11:00	

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	血压は基本、自宅での測定(未測定の方のみ)
教室の説明 スタッフ紹介 :	八百津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
後期教室 最終評価 ⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙(不安度評価)	

5 反省・次回の予定など

今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。基本的な感染対策を徹底。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。椅子位を中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。

参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	14
合計		15

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！！

認知症予防教室プログラムメニュー

- 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3回 プチ講座 講師：理学療法士 尾関昭宏

血压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压。
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。
血压は認知症とどのような関係があるのでしょうか。