

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) | 事務・写真撮影 運営スタッフ |
| 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) | |
| 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 | 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。 |
| 担当 | |
| 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 | : 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

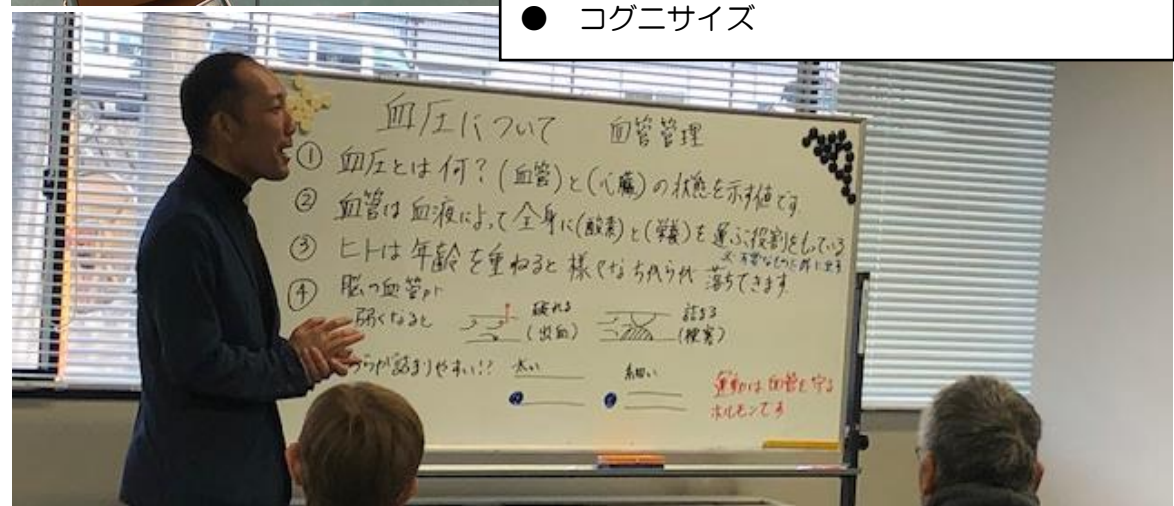
| 今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。基本的な感染対策を徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。 | 参加者数 | | |
|--|------|----|----|
| | 性別 | 男性 | 女性 |
| | 人数 | 1 | 14 |
| | 合計 | 15 | |

他 運営スタッフ数名



認知症予防教室プログラムメニュー

- リアリティ・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。
血圧は認知症とどのような関係があるのでしょうか。