

坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 8年 2月 17日 火曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏 須田貴大 伊藤千加良

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 (坂祝町地域包括支援センター 池淵氏)	
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
皆さんで地域を元気に!	坂祝町さんの、現在、そして次年度から展開される事業の紹介を中心に講話される。住み慣れた地域で、安心して過ごしていただくため、必要なサポートがしっかり受けられる地域づくりのため、皆さん自身でも健康への意識をより持ってもらいたい!という願いを込めたアツい講話でした。やはり、今後の皆さまの活動がきっと地域を支えるんですね~!
担当	
坂祝町地域包括支援センター 池淵氏	
時間	
10:40~11:25	

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	: 坂祝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・質問紙 (不安度評価; HADS)

5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。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。換気なども留意しながら行う。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	12
合計	13	
	/ 17名中	

その他 体験者 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！！



- 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（本日は講座の復習のみ）
- コグニサイズ



第8回 プチ講座講師：坂祝町地域包括支援センター 池淵氏

皆さんで地域に元気を！

坂祝町にて展開されている地域包括支援センター、事業についての説明です。
改めて…「スタッフさんの努力」と「参加される皆様の力」で
地域は作られるのだな～！と感じました。