

富加町とみぱん脳トレ教室（認知症予防教室） 日誌

日時	令和 8年 2月 4日 水曜日	9:30~11:00	天候	晴れ
----	-----------------	------------	----	----

※祝日などにて日程調整

チームN	中津智広 尾関昭宏 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（伊藤）	事務・写真撮影 取材スタッフ
ストレッチ・筋トレ（尾関）	
認知症予防講座（サントピアデイケアつむぎ 介護福祉士 兼松美佳）	
コグニサイズプログラム（伊藤 尾関）	
挨拶	

2 認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
お口の大切さと嚥下体操	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」をベースにした発声・口腔機能・嚥下トレーニングを紹介。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってもらいたい！
担当	
デイケアつむぎ 介護福祉士 兼松美佳	
時間	
10:15~10:40	

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 3・4の倍数）
足踏み + 作業記憶課題（数字と手指動作など活用） ストループ課題（文字・色の識別）
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実施。

4 その他メニュー

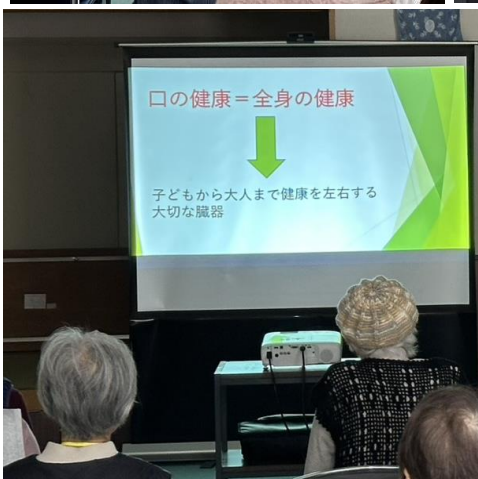
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→ 血圧は基本、自宅での測定（未測定の方のみ）
教室の説明 スタッフ紹介	: 富加町地域包括支援センター担当者より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
最終評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙

5 反省・次回の予定など

<p>2025年度の富加町での地域貢献活動。10月からは後期の教室として講座もリセット。新たな気持ちでくりかえし学習。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。</p> 		参加者数	
		性別	
		男性	女性
		人数	2 19
		合計	21 ／ 33名中

その他 運営スタッフ数名

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！3密回避！！



メインメニュー

- 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5回 プチ講座

講師：介護福祉士 兼松美佳

お口の大切さと嚥下体操

食べることは幸せ（幸福・口福）を得られる！
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！