

# 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 )	
ストレッチ・筋トレ ( 尾関 )	
認知症予防講座 ( サントピアディケアつむぎ 介護福祉士 兼松美佳 )	事務・写真撮影 取材スタッフ
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	
担当	「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！
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

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。



### 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

## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！3密回避！！

メイントップメニュー

- 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！