

# 帷子地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和8年2月26日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 伊藤千加良 小林友美

## 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 (伊藤) 嚙下トレーニング (小林)	
認知症予防講座 (サントピアみのかも 介護福祉士 丸山氏)	
コグニサイズプログラム (伊藤 小林)	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
老いることへの不安を解消!	何故か…人は…「老いる」ことをネガティブに捉えていないだろうか。そんな先入観が、様々な選択肢を見えなくすることにも繋がっているのではないだろうか。今回の講座では、認知症予防教室のプチ講座の総集編とでも言うべき、認知症予防、そして健康を維持するための内容を様々な視点から伝達する。食事や社会交流、運動や学びの必要性など、日々の生活の中で取り組める内容を、優しく後押し!! また困ったことがあれば…小さなことでも「相談」することが大切と講師。相談窓口の一つである、地域包括支援センターさんをしっかり発信。皆さま、是非とも覚えておいて下さいね。
担当	
サントピアみのかも 丸山千穂子	
時間	
14:15~14:45	

## 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	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	:	可見市高齢福祉課より説明
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・5m歩行速度・反応速度・質問紙 (不安度評価)

## 5 反省・次回の予定など

2025年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	6 17
	合計	23 / 37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！！



**認知症予防教室メニュー**

- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ 嚥下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ



第16回 プチ講座 講師：サントピアみのかも 入所エリア所長 丸山千穂子

**老いることへの不安を解消！**

この先の不安は…誰にでもある！不安から少しの安心を。