

帷子地区センター はつらつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 8年 2月 5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)	
ストレッチ・筋トレ (伊藤) 嘸下トレーニング (小林)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 薬剤師 荏田大幸)	事務・写真撮影 運営スタッフ
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
薬について学びましょう	
担当	認知症を予防するために日々頑張ってみえる地域の方々に「くすり」についての講座を届ける。病院などで処方される処方薬や市販薬の注意点。薬による効果と副作用はしっかりと説明を受けること。やはり自己判断で薬を中止しないこと!薬の量、数または飲み方なども迷ったら医師と相談が大切!!などの重要なポイントをお話しする。認知症治療薬として、現在、認可を受けているものは4つの薬剤と新薬のレケンビやケサンラ。脳への効果なども学ぶ。
のぞみの丘ホスピタル 薬剤師 荏田大幸	
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 :	可児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

5 反省・次回の予定など

<p>2025年度 後期の可児市 認知症予防教室事業「はつらつ」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。</p>	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	7 21
合計		28 / 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

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

唯子はつらつ 13回目 $60\times2\rightarrow35$

- 今まで、脳やからだに関して、学びを深めてきましたね。
- 脳は、目では確認できないほどの小さな神経細胞の集合体です。
- 神経細胞どうしを移動して働かせる物質を
神経伝導物質といいます。代表的なもの...アセチルコ
- 神経細胞自体を大切にするため。
本日も楽しく活動しましょう。

第13回 プチ講座 講師：薬剤師 荏田 大幸

薬について学びましょう！

くすりは正しい知識が必要。無知は…「リスク」？
認知症の治療に関する「くすり」の講話！！