

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 8年 2月 18日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

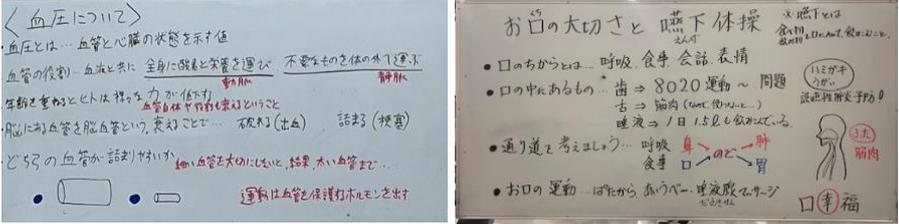
チームN	須田貴大 中津智広
------	-----------

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 (須田)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (須田)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 須田貴大)	
コグニサイズプログラム (須田)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

本日は講座なし

講座名	内容
担当	 <p>〈 血圧について〉 血圧とは…血管と心臓の状態を示す値 血管の役割…血液と共に 全身に酸素と栄養を運ぶ 不要ものを体外へ運ぶ 年齢を重ねると心臓のポンプ力が低下し 血管自体も硬化(硬直)して 月齢に合った血管と脳血管という 変化が起こる 硬直(出血) 詰まり(梗塞) どうするの血管か 詰まり防止 血管を太くするには 結果 太い血管まで… 運動は血管を保護してくれる</p> <p>お口の大切さと 嚥下体操 お口の大切さは 呼吸 食事 会話 表情 お口の大切さは 歯 → 8020運動 ~ 問題 舌 → 嚥下(食べこぼし) 嚥下 → 1日 1.5cm 伸びてくる 通う道(考えしろ) 呼吸 鼻 → 肺 口 → 胃 お口の運動 舌から 舌のペー 呼吸器(舌) 口(舌) 福</p>
時間	

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	: 美濃市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)

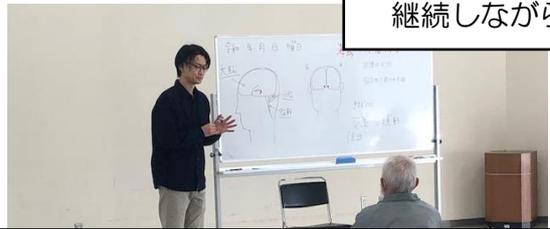
5 反省・次回の予定など

<p>美濃市 美濃地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。かつ、教室としての一体感を演出することが重要。</p>  <p>他 女性見学者 1名</p>	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	2	11
	合計	13	
	/ 19名中		

6 参考資料・教室の様子など



基本的な感染対策は
継続しながらの教室開催！！



清仁会 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
- プチ講座
- コグニサイズ

