七宗町　いきいきキラキラ教室（認知症予防教室）　日誌

日時	令和　8年　1月　16日　金曜日　10:00～11:30	天候	晴れ

チームN	中津智広　尾関昭宏

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

2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
さいごの教室 認知症予防のまとめ	本日で今年度の「七宗町　認知症予防教室（**いきいきキラキラ教室**）」が終了する。教室の締めくくりとして、この活動（コグニサイズや学び）を継続することこそが、予防に有効であるとお伝えする。認知症の正しい理解…年齢を重ねると生じる機能低下と3つの予防をメインに、行動変容のための「必要な意義」をお伝えする。（ポイント 5tips：運動習慣・認知機能トレーニングや交流習慣・バランスの良い食事・血管管理！）自信を持って、次の取り組みにも参加していただきたい。継続して開催していく、この活動（**いきいきキラキラ教室**）が、皆さまお一人お一人に対して、健康を意識して大切にする「きっかけ」になれば良い。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津　智広	
時間	
10：40～11：00	

内容
足踏み　＋　数唱　（数字の課題にて上肢操作　3・4の倍数）
足踏み　＋　作業記憶課題　（手指動作と粗大運動などを活用）
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検討。

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　：		七宗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		
成績表の配布　成果の説明		

5　反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。

参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	18
合計	19 ／　28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

入館前の検温、問診など
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

- 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11回　プチ講座　　**講師　：　のぞみの丘ホスピタル　中津智広**

認知症予防のまとめ（健康への備え）

この教室の時間を経て、次なる活動へ。