

日時 令和 8年 3月 3日 火曜日 10:00~11:30 天候 雨

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 (中津)	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	本日で今年度の八百津町 認知症予防教室(脳活サロン)後期」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。 <b>(ポイント：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！)</b> 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(脳活サロン)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	

## 3 コグニサイズメニュー

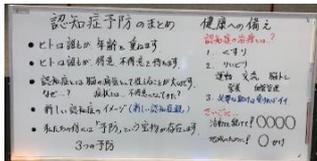
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面(ペア)でのコグニサイズ。

## 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	: 八百津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(2/3 3/3の2回で実施)

## 5 反省・次回の予定など

今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。基本的な感染対策を徹底。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。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	17
合計	17	
	/ 24名中	

他 運営スタッフ数名

