

# 坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 8年 3月 17日 火曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏 須田貴大 伊藤千加良

## 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 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	<p>本日で今年度の前期「坂祝町 認知症予防教室(健康アップ塾)」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: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(健康アップ塾)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。</p>
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 : 坂祝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
成績表配布	

## 5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。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。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	2	13
合計	15	
	/ 17名中	

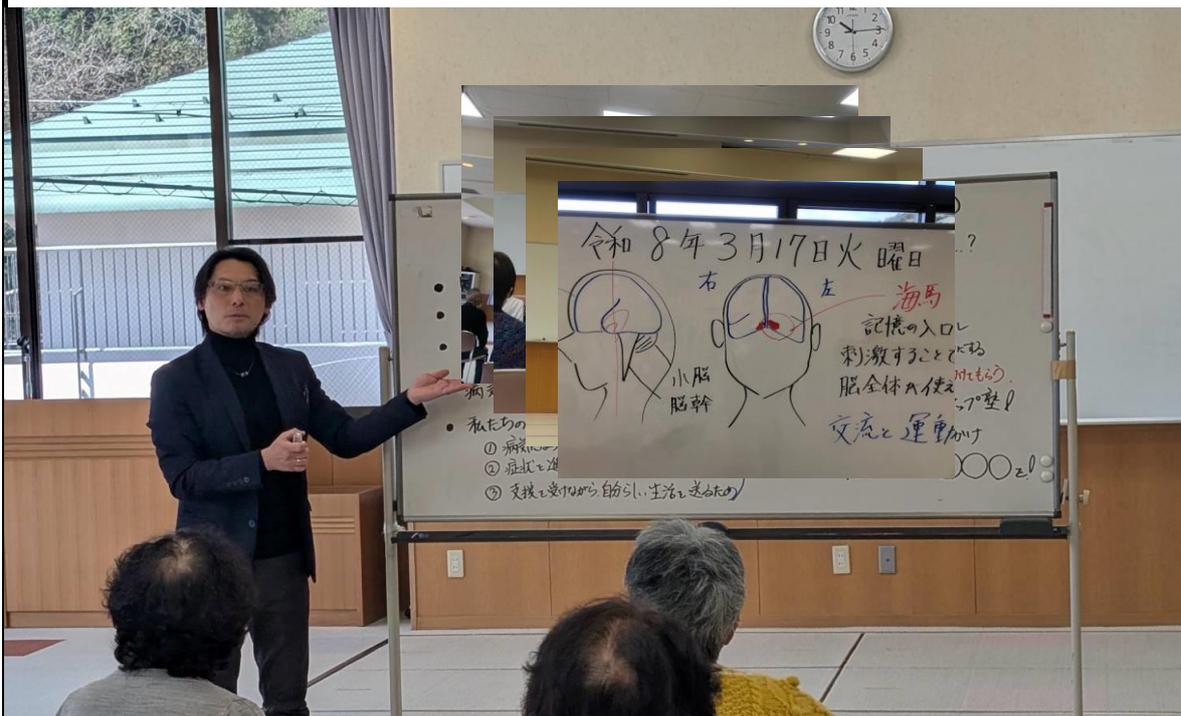
その他 運営スタッフ数名

## 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



最終回 プチ講座講師 : のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広  
認知症予防のまとめ (さいごの教室)