

帷子地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和8年4月16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)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (伊藤) 嚥下トレーニング (小林)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 伊藤)	
コグニサイズプログラム (小林)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
転倒予防について	『転倒』に関する講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに機能は衰える。骨折は活動性が低下する可能性を高め、頭部を打ち付けるような転倒(欠伸発作)は、のちに認知症(AD・VAD)になる確率が飛躍的に高まると言われている。転倒を予防するために必要な要素の一つ、筋力・バランス能力(運動機能)を維持していくためにも、運動は必須。筋肉を付けることは体(骨)を守る手段としても有効。自身の現在の能力を知る機会としても、パフォーマンス(からだ・脳機能・心理面)計測などをしていくことを伝え『評価』していき、この教室の成果として導き出していく。
担当	
理学療法士 伊藤千加良	
時間	
14:15~14:45	

3 コグニサイズメニュー

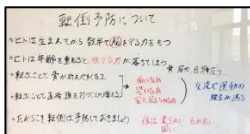
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面(ペア・グループ)でのコグニサイズ。

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	:	可見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
初期評価	⇒	握力・TUG・5m歩行速度

5 反省・次回の予定など

<p>2026年度 前期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」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	8 24
	合計	32
	/ 36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

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
- 筋トシ・ストレッチ 嚙下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

第2回 プチ講座 講師：理学療法士 伊藤千加良

転倒予防について

転倒は認知症のリスクを間接的に高めます。
転倒を予防するために知っておかなければならない内容を学習！