

姫治地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時	令和8年4月23日 木曜日 13:30~15:00	天候	雨
----	---------------------------	----	---

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) 嚙下トレーニング (小林)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 看護師 小林友美)	
コグニサイズプログラム (中津 伊藤 小林)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
血圧について	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
デイケアみやび看護師 小林友美	
時間	
14:15~14:45	

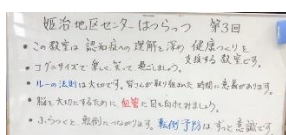
3 コグニサイズメニュー

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

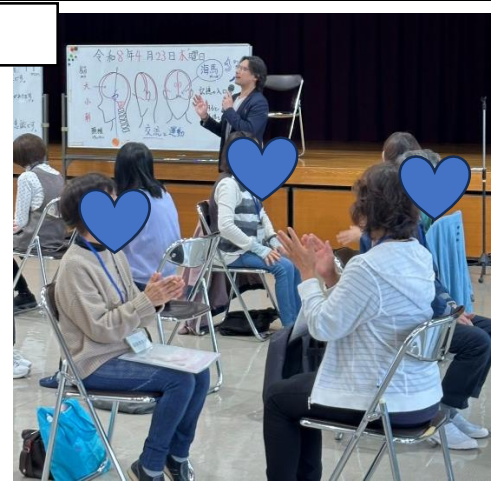
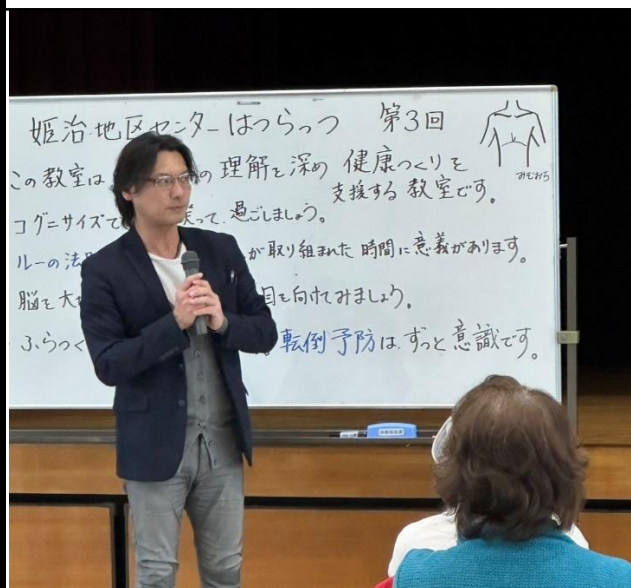
バイタルサインプログラム①	→	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	:	可見市高齢福祉課より説明
相談	⇒	参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
初期評価	⇒	反応速度 質問紙 (不安・うつ評) など 未測定の方: 握力・TUG・5m歩行速度

5 反省・次回の予定など

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。 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	7	24
	合計	31	
	/ 36名中		

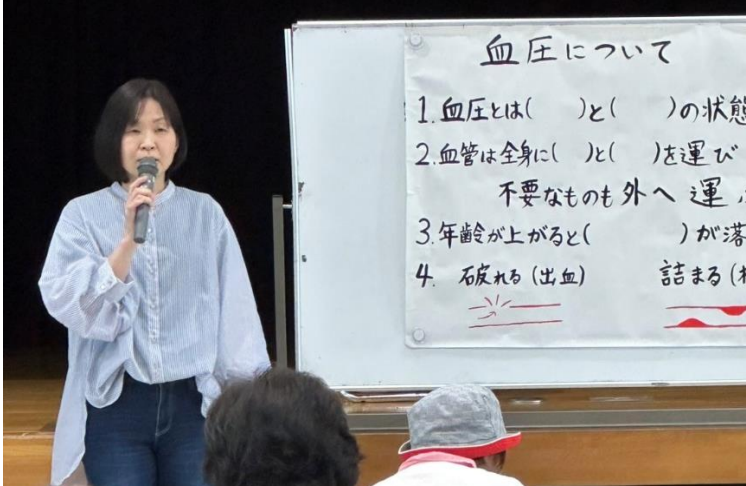
その他 運営スタッフ数名

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



認知症予防教室メニュー

- リアリティ-オリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ 嚙下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ



第3回 プチ講座

講師：看護師 小林 友美

血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。要は血管の管理。
血圧は認知症とどのような関係があるのでしょうか。