

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30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 医師 森藤豊)	
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
認知症について 学びましょう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてははいけません。』認知症の初期症状「記憶障がい」と「見当識障がい」、また日常生活における「おやっ？」と思う症状や具体的な臨床症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で表現し、認知症の診断には、身体疾患や精神疾患との鑑別診断が必要であること…また「MCI：軽度認知機能障がい」については、「もうちょっとでイカン！」状態であると皆さんに警戒していただく段階として伝達する。脳にも筋トレが重要！『これからもコグニサイズを継続していきましょう』
担当	
のぞみの丘ホスピタル 森藤豊	
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	⇒	未測定の方：握力・TUG・5m歩行速度・反応速度・質問紙

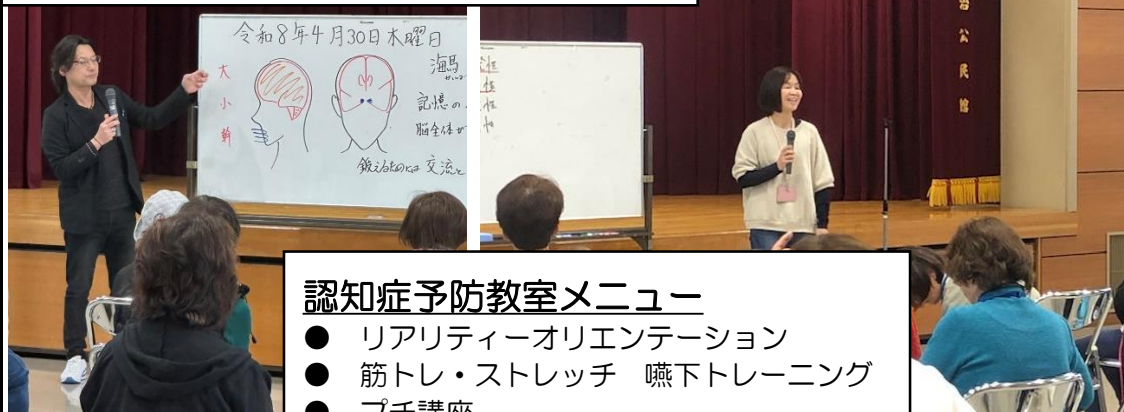
5 反省・次回の予定など

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	9	25
	合計	34	
	/ 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

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4回 プチ講座

講師：医師 森藤 豊

認知症について学びましょう

予防すべき認知症について正しく理解することが大切です！
医師からの講話。