

# 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5月21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 理学療法士 中津)	
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
認知症と糖尿病	認知症のリスクファクターに近年、生活習慣病の一つ、糖尿病が大きく注目されている。糖尿病に関しての概要や要因をスライドを用い、視覚的に学習。自身の体の中で何が起きているのかをイメージしていただくことが主題のプチ講座になる。血糖値のコントロールが重要。インスリンとは血糖値に関与する唯一無二のホルモンと同時にアミロイド排出にも関与。HbA1cとは生活習慣の導きになる指標。さいごに日常生活において運動は様々な疾患抵抗性を獲得することが出来る！ことも改めて理解いただき、教室のプログラムに参加していただきたい。
担当	
理学療法士 中津	
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

## 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	8	22
	合計	30	

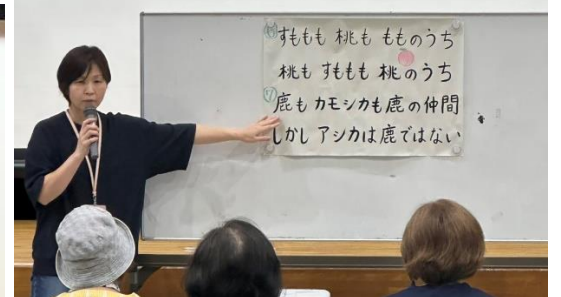
その他 運営スタッフ数名

## 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！！

● 姫治地区センター はつらっつ 第7回

- 生活習慣病と言われる病気は良く存知だと思います。
- 認知症を予防するための生活習慣のポイントをお伝えしました。
- これからも自身の健康と、また大切な人の健康のために <sup>学びましょう。</sup> 学ばせてもらいます。
- 生活習慣病の一つ、糖尿病を学んでもらいます。
- 実は、認知症とも関係がある！と 知ることも「予防」です。



### 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 嚥下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ



第7回 プチ講座 講師：理学療法士（認知症予防専門士） 中津智広

### 認知症と糖尿病

なぜ糖尿病は認知症のリスクを高めるのか…。  
 知ることによって改めて生活習慣の見直しへ。正しく怖がるために学びましょう。