

富加町 とみぱん脳トレ教室 (認知症予防教室) 日誌

日時 令和 8年 5月 13日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏 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 (伊藤) | 事務・写真撮影 取材スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ (尾関) | |
| 認知症予防講座 (サントピアみのかも 看護師 丸山千穂子) | |
| コグニサイズプログラム (尾関) | |
| 挨拶 | |

2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

| 講座名 | 内容 |
|-------------------|--|
| 担当 看護師 丸山千穂子 | 血圧と転倒についての講座。日常から何気なく気にしている健康のパロメーター「血圧」と「転倒」。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から、転倒に繋がることも理解へ。認知症に関連する脳血管もイラストを用いて発信。やはり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。 |
| 時間 10:15~10:40 | |
| 血圧と転倒に気を付けよう | |

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 3・4の倍数) |
| 足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動作など活用) ストループ課題 (文字・色の識別) |
| 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実施。 |

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 | : | 富加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 |
| 初期評価 | ⇒ | 握力・TUG・5m歩行速度・反応速度・質問紙 (不安度評価) 身体計測 |

5 反省・次回の予定など

| | | |
|--|------|--------------|
| 2026年度の富加町での地域貢献活動。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。参加者さん、ボランティアさんともに先年度から継続される方も多く、自然と笑顔が溢れる！ | 参加者数 | |
| | 性別 | 男性 女性 |
| | 人数 | 0 17 |
| | 合計 | 17 / 30名中 |

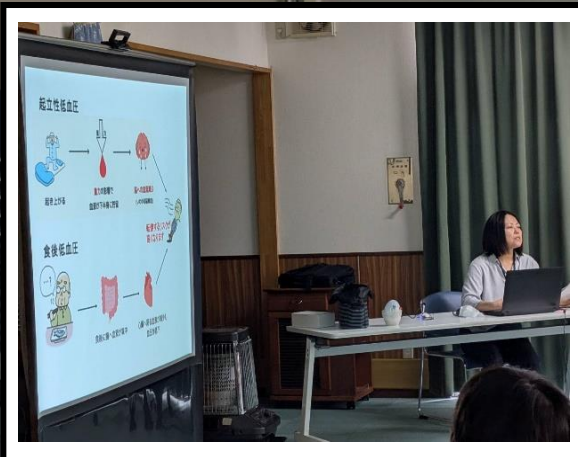
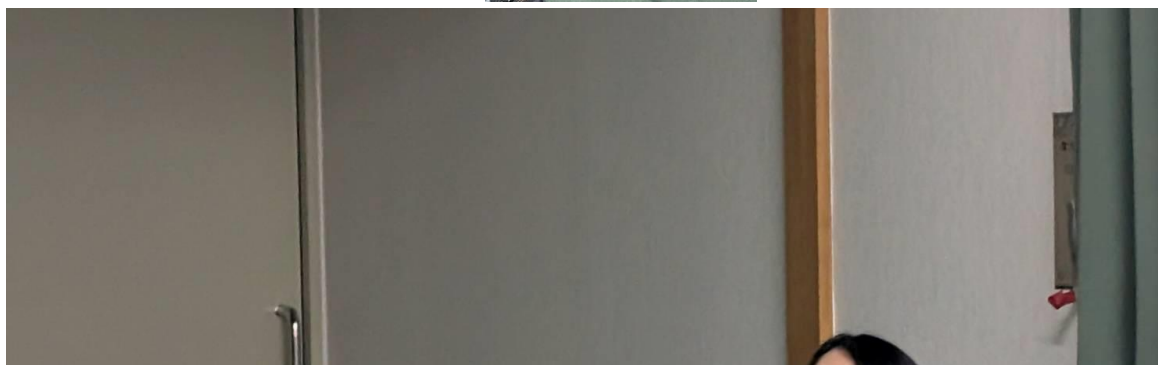
その他 運営スタッフ ボランティアスタッフ数名

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！！3密回避！！

メインメニュー

- 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



第2回 プチ講座

講師：看護師 丸山千穂子

血圧と転倒に気を付けよう

介護予防、認知症予防のためには転倒と血圧には気を付けていきましょう！！
そのためのトレーニングはやはり重要です。