

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 27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 (のぞみの丘ホスピタル 中津智広)	
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 理学療法士 中津智広	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」。転倒への留意事項や血圧に関する概要を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。やはり転倒予防や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 2 女性 15
	人数	17
	合計	17 / 30名中



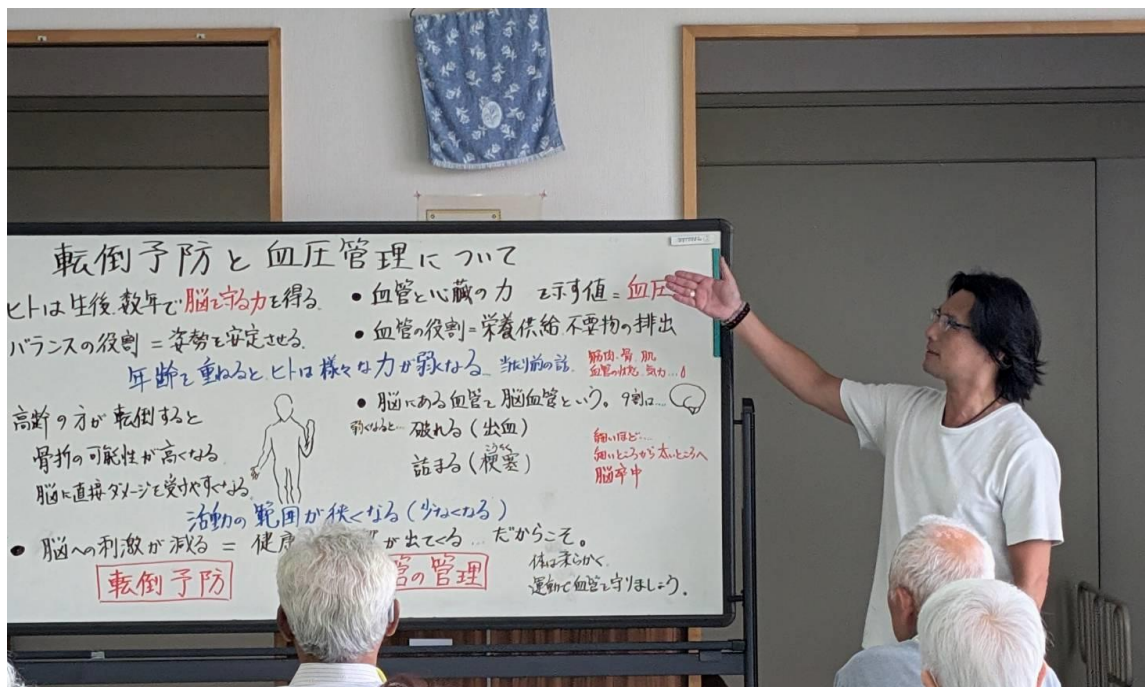
その他 運営スタッフ ボランティアスタッフ数名

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・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 (2回目)

講師 : 理学療法士 中津智広

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。