

# 美濃市 認知症予防教室(大矢田会場) 日誌

日時 令和 8年 6月 17日 水曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN 伊藤千加良 中津智広

## 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 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (伊藤)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 伊藤千加良)	
コグニサイズプログラム (伊藤)	
挨拶	

## 2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
転倒予防について	『転倒』に関する講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに、この機能は衰える。頭部を打ち付けるような転倒(欠伸発作)や骨折に伴う活動低下は、のちに認知症(アルツハイマー病など)の可能性が高まると言われている。予防するためには筋力・バランス能力(運動機能)を維持することが大切。転倒予防のポイントは、股関節・足首・ステップを意識したトレーニングメニューや、脳への刺激!これらを効果的に入力するためのプログラムが認知症予防教室には組み込まれているため、是非、参加してもらいたい。
担当	
理学療法士 伊藤千加良	
時間	
10:45~11:10	

## 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)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	: 美濃市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)

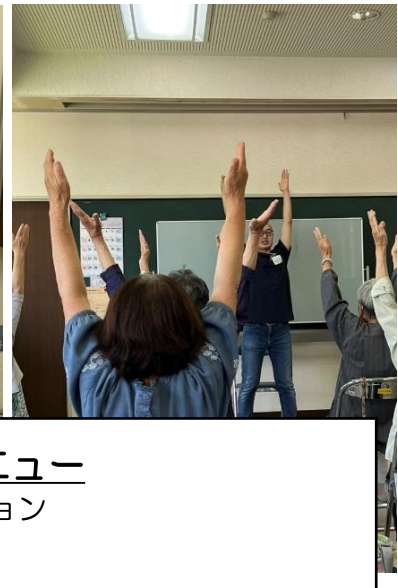
## 5 反省・次回の予定など

美濃市 大矢田地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。かつ、教室としての一体感を演出することが重要。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	1 10
	合計	11
		/ 15名中

## 6 参考資料・教室の様子など

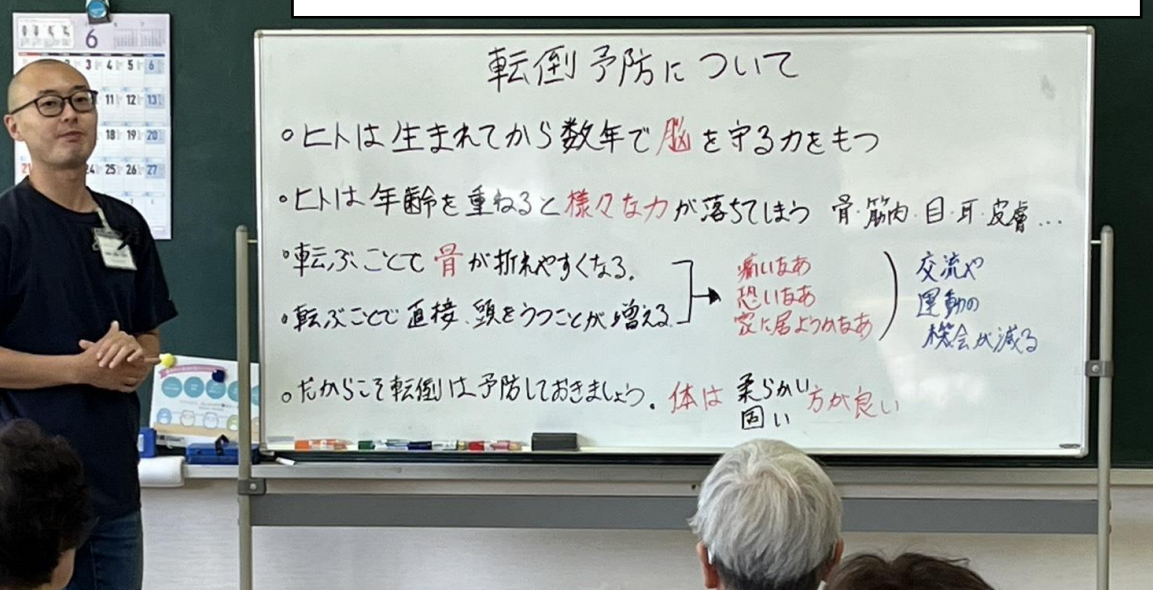


基本的な感染対策は  
継続しながらの教室開催！！



### 清仁会 認知症予防教室メニュー

- 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：理学療法士 伊藤千加良

### 転倒予防について

健康維持、認知症予防のために。まずは自分自身のリスクについて知ること。  
面白おかしく！それが学びの秘訣！