

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6月11日 木曜日 13:30~15:00	天候	晴れ
----	---------------------------	----	----

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 中津智広)	
コグニサイズプログラム (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
認知症予防に嗅覚が注目されている!?	認知症を予防するための生活習慣に関する講話。今回は5感の一つ、嗅覚刺激の重要性…つまり「香り」に着目する。最近の研究においても認知症の初期症状として嗅覚の低下がポイントになっている。嗅覚に関する概要と認知症との関係性は…海馬にもあるのか。日常生活の中で無意識に情報処理を行い活用する嗅覚。意識することの大切さと、今後、何かに取り組む…という一つのきっかけにしてみたい。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
14:15~14:35	

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	20
	合計	28	
	/ 36名中		



その他 運営スタッフ数名

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

... (山) ... 先 ...
 ... 言われるのも納得です。
 ... ? => 俗に言う 5感
 視 聴 嗅 味 触



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 嚥下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ



認知症予防に嗅覚が注目されている！？

- まずは香りを感ずる場所を学びましょう。
- アルツハイマー病への気付きは... 忘れっぽい
 覚えられるから、答えられる。
- 記憶の入口に上書き入れないから... だから海馬
 香りを感ずる場所と海馬は近いです！
- 嗅覚の低下が認知症の危険を察知するポイントとして注目。
- 嗅覚の低下を招かないために。
 鼻の病気の治療 禁煙 風邪の予防
 動脈硬化の予防 運動

本のまじりの自分自身のことと〇にかける
 出来ることは継続しよう
 〇〇の法則



第10回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

認知症予防で嗅覚が注目されている！？

認知症を予防する生活習慣の一つになるのか。
 最近の知見では嗅覚と認知症の関連性も重要視されています。