

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25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 (伊藤) | 事務・写真撮影 運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ (中津) 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 臨床検査技師 河村幸代) | |
| 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 |
|---------------------------|--|
| 血液データを学びましょう | 臨床検査とは「検体検査」と「生体検査」がある…概要を地域の皆様に分かりやすく説明。「血液検査」「脳波」など、今回は、認知症との関連性が深い病理変化をポイントに発信。キーワードは…アミロイドβ。そのAβの蓄積が検査で分かるようになってきたという「MCIスクリーニング検査」と、遺伝性要因を察知するためアポリポ蛋白Eを検査する「APO-E遺伝子検査」。今後、この2つ検査は病理での早期発見が可能だ。生活習慣病も検査や治療が重要視されると同様に、認知症に関しても今後の検査技術の向上に伴う、早期発見と治療・予防(1次・2次・3次)がやはり重要である。 |
| 担当 | |
| のぞみの丘ホスピタル 臨床検査技師 河村幸代 | |
| 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 | 20 |
| 合計 | 28 | |
| | / 36名中 | |

その他 運営スタッフ数名

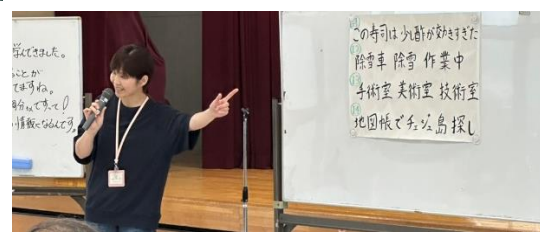
6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



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 嚙下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ



第12回 プチ講座 講師：臨床検査技師 河村幸代

血液データを学びましょう

予防（健康への意識向上）のため、認知症診断に活用している検査を説明！！