

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4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 (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 (サントピアみのかも 三宅奈美子)	
コグニサイズプログラム (中津 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
暮らしの備えを考えよう	健康なときからの備えが重要!と、生活場面に合わせた「出来る工夫」をいくつか紹介。「今日は何日なのか…」「鍵はどこに置いたのか…」「鍵の閉め忘れはないか…」などなど。今後、誰にでも経験すること!として備えの知識を共有する講座となった。また「認知症になってしまっても…本人らしさを保ちながら、仕事や趣味をして、友人との交流を続けていくことも出来るんです。」と講師。その例として、認知症希望大使の方の活動があることを紹介をされる。皆さまにとって、今後の生活に関しての「安心」になったのではないだろうか。
担当	
サントピアみのかも 作業療法士 三宅奈美子	
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

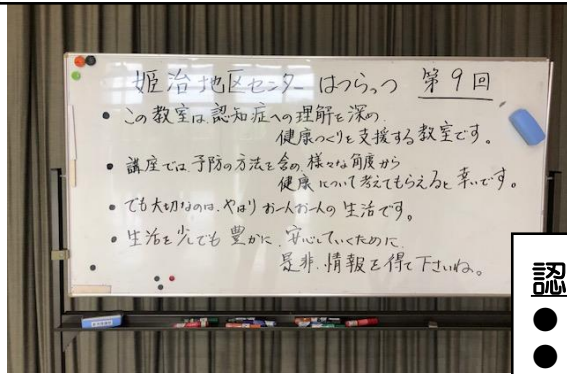
バイタルサインプログラム①	→	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	:	可見市高齢福祉課より説明
相談	⇒	参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告

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	9	23
	合計	32	

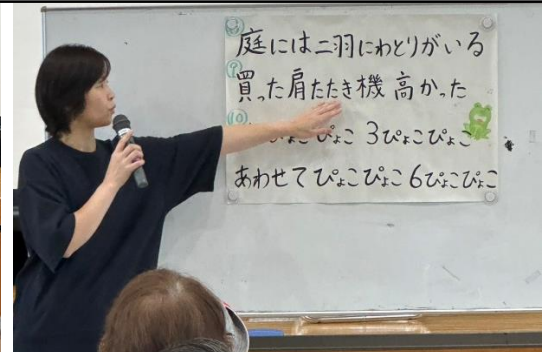
その他 運営スタッフ数名

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



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9回 プチ講座 講師：サントピアみのかも 作業療法士 三宅奈美子

暮らしの備えを考えよう！

健康なうちから…事前の準備！心構えが重要ですね。