

# 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 6月 10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 ( 尾関 )	事務・写真撮影 取材スタッフ
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 森藤豊Dr. )	
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
認知症とMCI	認知症診療を多く経験している医師の先生からの講座。認知症とは誰もが起こり得る状態であるからこそ、正しい理解が大切。そんなヒントを頂けた講座であった。認知症という疾患、そして症状の理解から、また前段階である「MCI (軽度認知機能障がい)」の予防活動は重要！というポイントは、聴講される地域の方々の注意を集める。早めに「相談」できる場所やヒトとのつながりは、この教室も含め大切にしていきたいと改めて感じた。
担当	
医師 森藤豊	
時間	
10:20~11:00	

## 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！

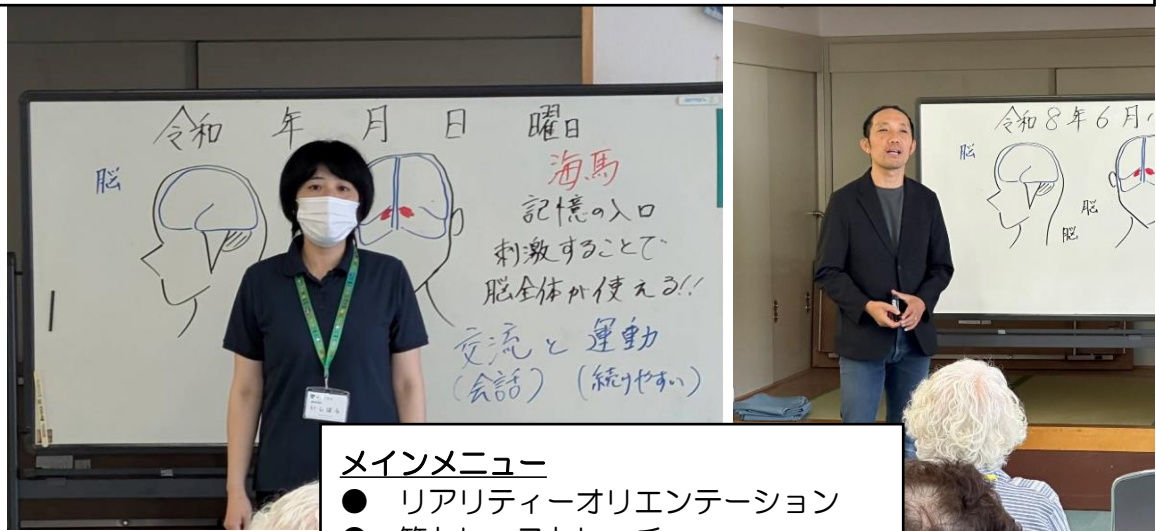


参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	17
合計	17	
	/ 30名中	

その他 運営スタッフ ボランティアスタッフ数名

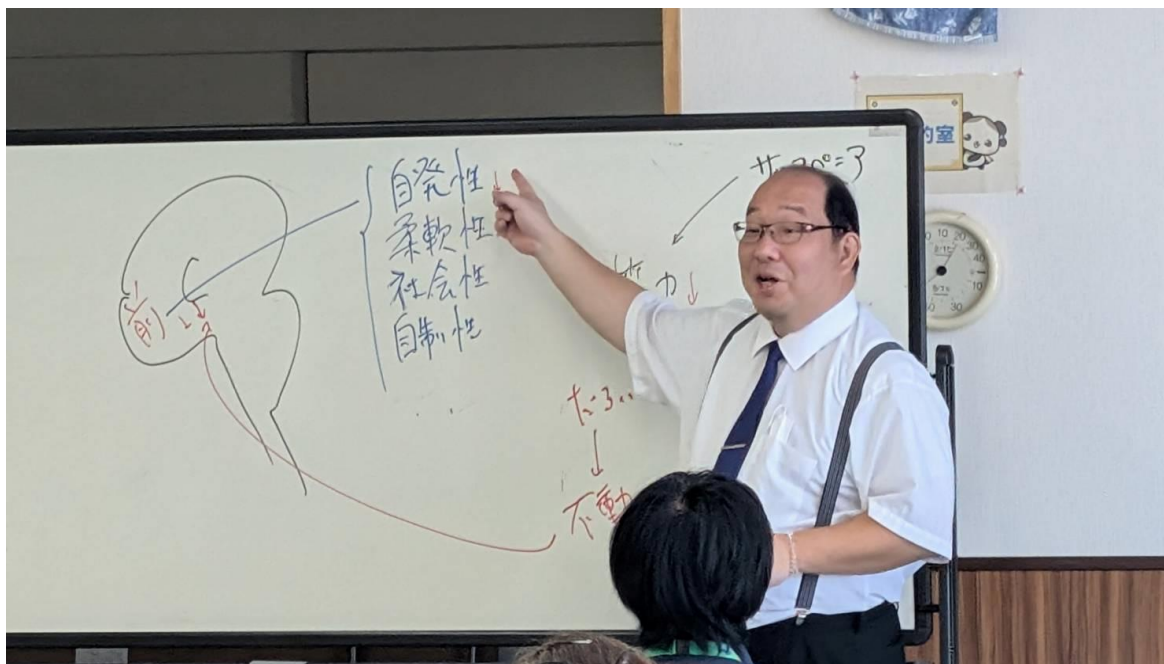
## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！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3回 プチ講座

講師：医師 森藤豊

### 認知症とMCI

予防の重要性とトレーニングの継続！そして早めの相談が、やはり重要ですね。  
認知症と手前の段階のMCI（もうちょっとでイカン！）に関する学習。