

# 御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時 令和 8年 6月 1日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏

## 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 ( 中津 )	
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 ( 尾関 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 ( 俗称：プチ講座 )

講座名	内容
転倒に気を付けよう	『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 ( AD・VAD ) になる確率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である、股関節や足首の柔軟性・ステップの機能を意識したトレーニングメニューや、脳への刺激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、継続して参加してもらいたい。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
10:45~11:15	

## 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	: 御嵩町 認知症予防教室 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

御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	1 15
	合計	16 / 18名中

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

## 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

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トシ・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 中津智広

### 転倒に気を付けよう

健康維持、認知症予防のために…まずは日常で気を付けていくことを再確認。  
しっかり認知症への学びと、繋げていきましょう。！