

御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時 令和 8年 6月 8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 森藤豊Dr.)	
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
認知症について学ぼう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてはなりません。』参加者を引き付けるように講話される。認知症の初期症状「記憶障がい」と「見当識障がい」、また日常生活における「おやっ？」と思う症状や具体的な臨床症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で伝えておられた。「MCI：軽度認知機能障がい」については、「もうちょっとでイカン！」と皆さんに警戒していただく段階としてをお話ししていただく。脳の筋トレ！『これからもコグニサイズを継続して下さい』と参加者さまに気合と意欲を注入されていた。
担当	
医師 森藤Dr.	
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	13
合計	14	
	/ 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3回 プチ講座

講師：医師 森藤豊

認知症を学びましょう

皆さまの、これからの生活そして健康をより意識して過ごして頂くために！
認知症を正しく理解していきましょう。