

七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 8年 7月 10日 金曜日 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 (尾関)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (尾関)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 医師 森藤豊)	
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
認知症について学びましょう	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はいけません。』認知症の初期症状「記憶障がい」や「見当識障がい」、また日常生活にて出現しやすい症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で伝える。気付くことが大切。「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!段階」と皆さんに警戒していただくためユニークを含め発信。改めて、病気を理解していくとともに、予防活動つまり脳の筋トレ『コグニサイズ!』への意欲と気合いを注入される。
担当	
医師 森藤豊	
時間	
10:40~11:30	

内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
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
コグニサイズは、一人、ペア、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングで実施。

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	: 七宗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・HADS(質問紙)

5 反省・次回の予定など

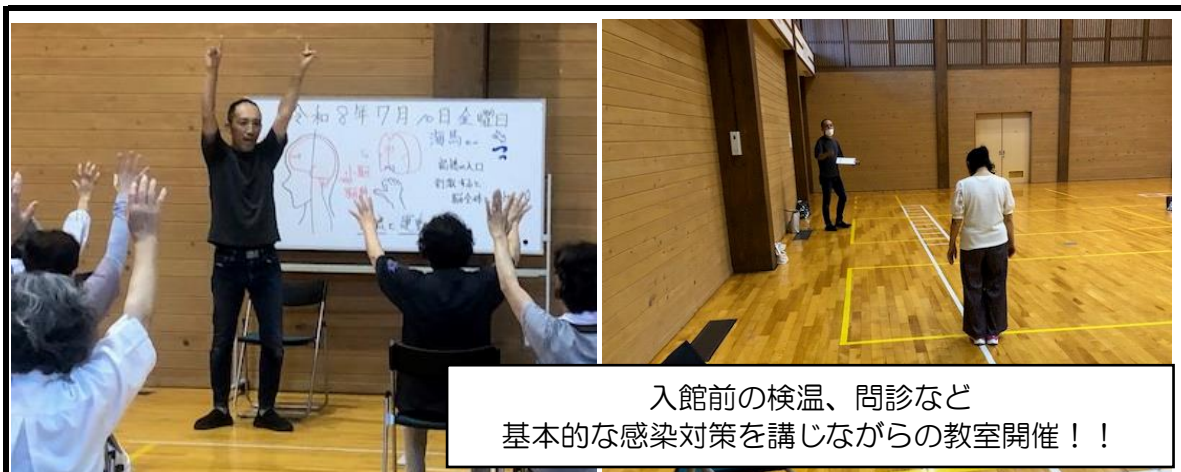
基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	17
合計	17	
	／ 20名中	

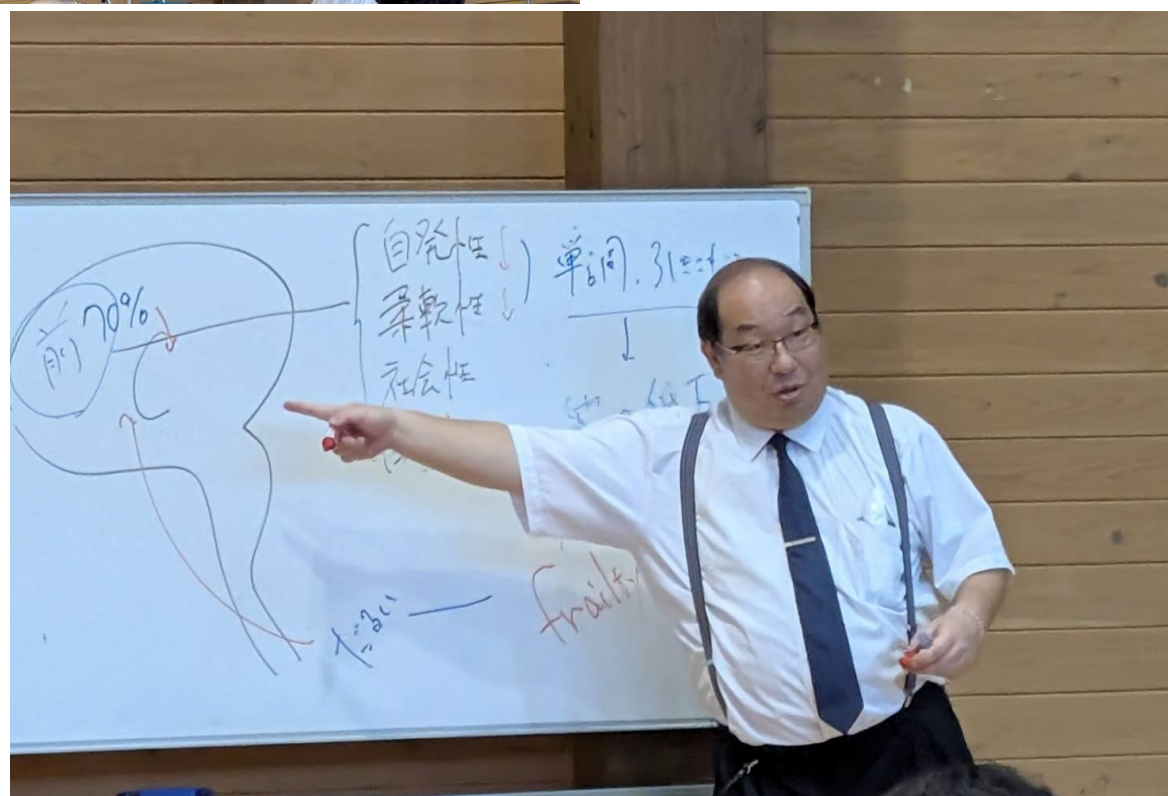
その他 運営スタッフ数名

6 参考資料・教室の様子など



入館前の検温、問診など
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

- 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

認知症を学びましょう

認知症とは何か？正しき理解へ。
そのために脳の解剖や出現する症状を分かりやすく説明！