

# 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 7月 30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 須田貴大 |
|------|----------------------|

## 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<br>運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ (伊藤) 嚥下トレーニング (小林)         |                   |
| 認知症予防講座 (可児市高齢福祉課 加藤聡子氏)             |                   |
| コグニサイズプログラム (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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 皆さんで地域を元気に          | 「長く地域で生活するためには…」心や身体の健康も大切ですが、対象者さんにとって適切なサポート(支援)を受けることが、 <b>地域で生活する時間</b> を長くすることが出来ます。適切なサポートには「医療」「福祉(介護保険サービス)」「地域での事業」などを指します。実例としてオレンジプランを基盤とした、可児市での施策、事業を紹介。また困ったときの相談窓口の紹介…可児市役所、地域包括支援センター、民生委員さんなど!何処にでも、早くから相談することが大切であり、解決への選択肢も多くなります。「こんな事で…相談するのは申し訳ない…」そんなことはありません!まずは相談です。『地域での生活をより豊かに!』忘れずにアンテナを張り、そして様々なサポートを活用していきましょう。 |
| 担当                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 可児市役所高齢福祉課<br>加藤聡子氏 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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  | : | 可児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 |
| 最終評価          | ⇒ | 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

| 2026年度 前期の可児市 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   | 6      | 21 |
|                                                                                                                                                         | 合計   | 27     |    |
|                                                                                                                                                         |      | / 36名中 |    |

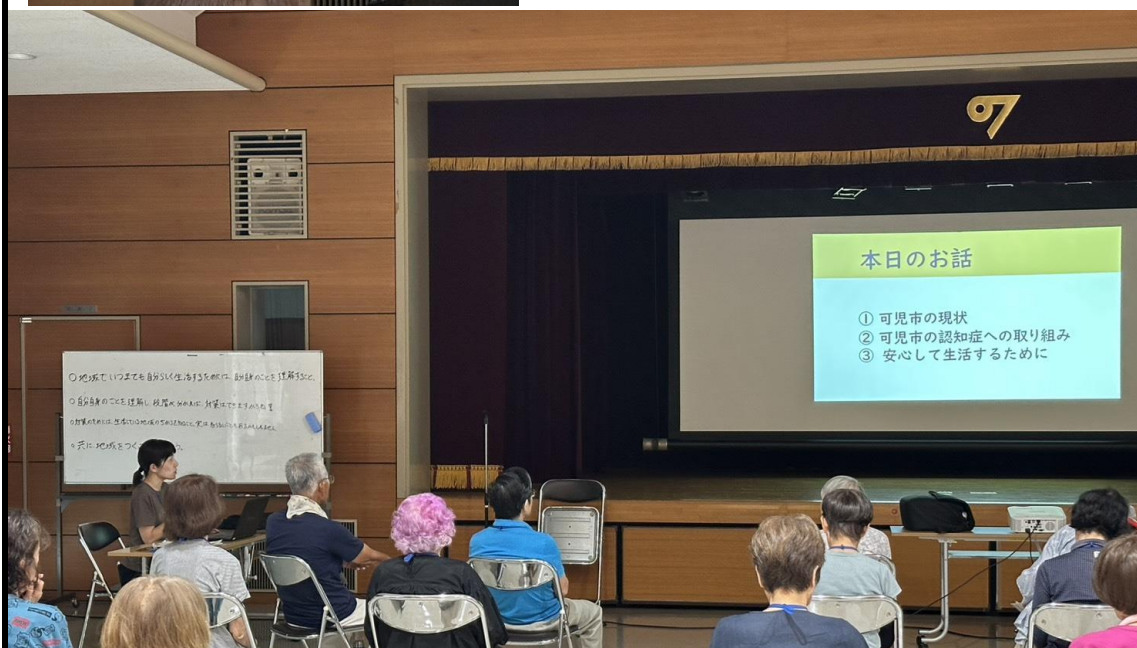
その他 運営スタッフ数名

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 嚥下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ



第17回 プチ講座 講師： 可見市役所高齢福祉課 加藤 聡子氏

皆さんで地域を元気に！

社会情勢を考慮した行政や地域包括支援センターの活動を紹介！  
地域事業を分かりやすく！！地域を…より身近に感じて下さい！