

御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時 令和 8年 7月 27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 (尾関)	
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
新しい認知症観とは	新しい認知症観とは…『認知症になったら、何も出来なくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人として「できること・やりたいこと」があり、住み慣れた地域で仲間たちと繋がりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることが出来る』という考え方である。古く、偏見のあるイメージからの上書き、そして、地域への啓発が、この先の喫緊の課題となる。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広	
時間	
10:50～11:10	

3 コグニサイズメニュー

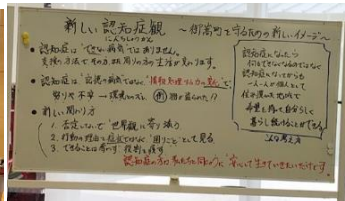
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底しペア・グループでのコグニサイズ。

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

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	14
合計	15	
	／ 19名中	

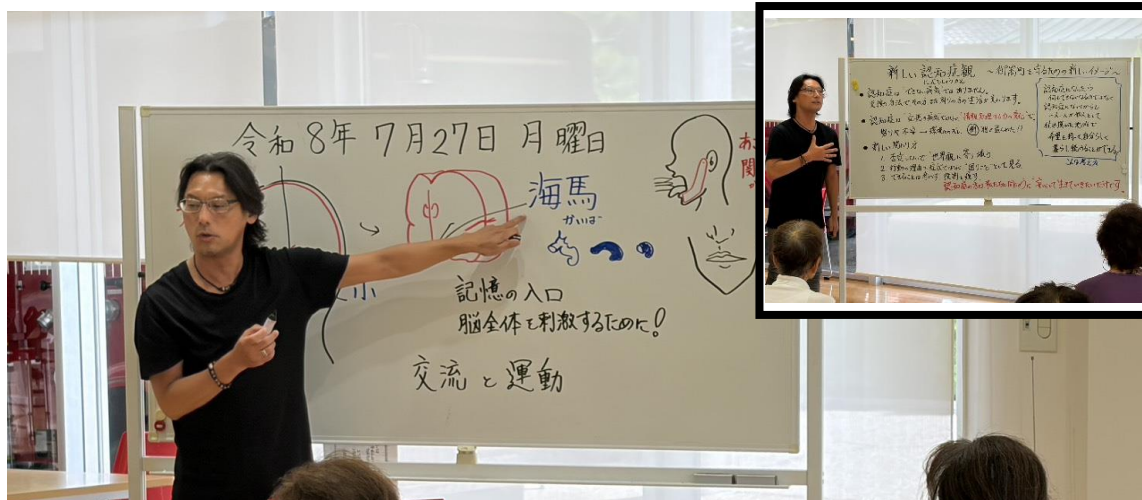
ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

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・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7回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

新しい認知症観とは

認知症は…正に偏見とともに歩まれてきた歴史がある！
2024年1月より施行されている認知症基本という法律と認知症の「今」を学ぶ。