

御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時	令和 8年 7月 6日 月曜日	10:00～11:30	天候	雨
----	-----------------	-------------	----	---

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 看護師 小林友美)	
コグニサイズプログラム (中津)	
挨拶	

2 認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
嚥下体操とお口の大切さ	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基礎知識を学び、口腔機能を維持・向上を目的とした「体操」を紹介、実践する。自宅でも可能な体操…寝る前などに少し！と実践しやすいタイミングを講師より。聴講の様子から、皆、口にはしなくとも気がかりな話題であることがよく分かり、講師からの「食べることは楽しいこと…いつまでも続けてもらいたい」そんな気持ちが伝わったプチ講座でした。
担当	
デイケアみやび看護師 小林友美	
時間	
10:50～11:10	

3 コグニサイズメニュー

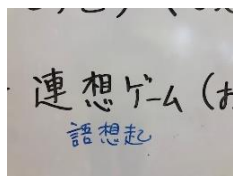
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底しペア・グループでのコグニサイズ。

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

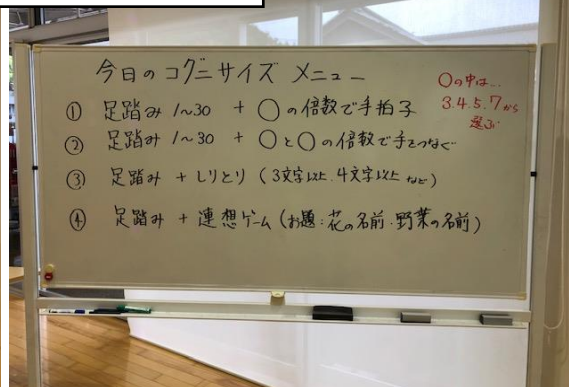
御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	16
合計	17	
	／ 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6回 プチ講座

講師 : デイケアみやび 看護師 小林友美

嚥下体操とお口の大切さ！

口腔機能の低下は身体的な低下…また認知症のリスクも増加させる！
簡単にできる体操を実践し、お口の機能もしっかり維持しましょう。