

# 美濃市 認知症予防教室(上牧会場) 日誌

日時 令和 8年 8月 26日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 尾関昭宏 中津智広

## 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<br>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 尾関昭宏 )            |                   |
| 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                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お口の大切さと嚥下体操 | 「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。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」「あいうべ体操」を紹介。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってもらいたい！ |
| 担当          |                                                                                                                                                                                                                              |
| 理学療法士 尾関昭宏  |                                                                                                                                                                                                                              |
| 時間          |                                                                                                                                                                                                                              |
| 14:00~14:15 |                                                                                                                                                                                                                              |

## 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  | : 美濃市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 |

## 5 反省・次回の予定など

美濃市 上牧地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。かつ、教室としての一体感を演出することが重要。

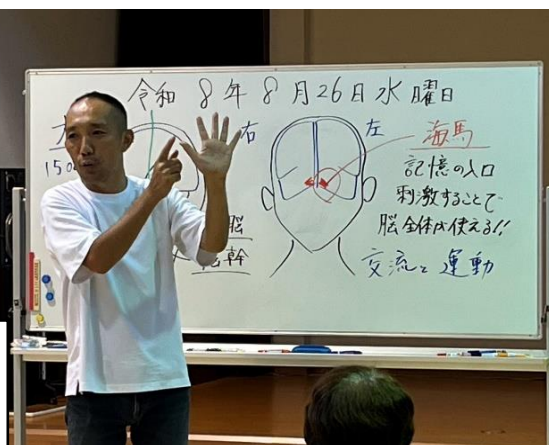
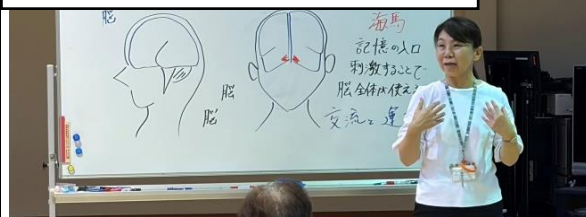


### 参加者数

| 性別 | 男性     | 女性 |
|----|--------|----|
| 人数 | 0      | 10 |
| 合計 | 10     |    |
|    | ／ 13名中 |    |

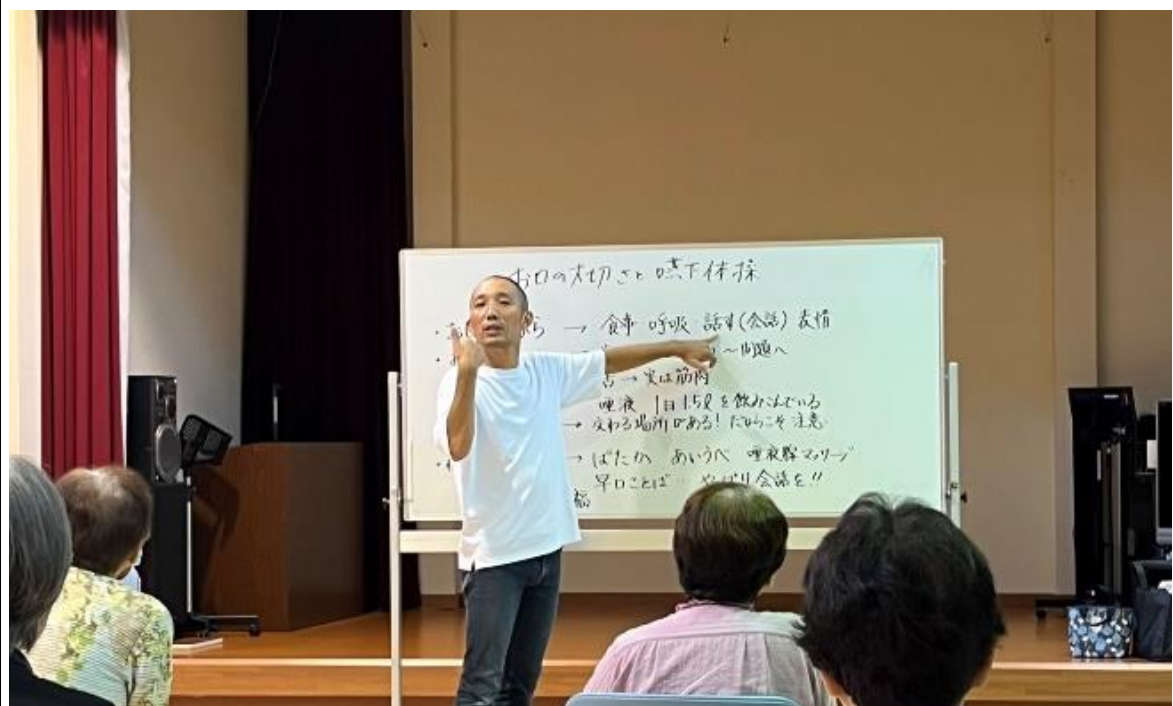
## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策は  
継続しながらの教室開催！！



### 清仁会 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 : 理学療法士 尾関昭宏

### お口の大切さと嚥下体操

食べることは幸せ(幸福・口福)を得られる！  
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！