坂祝町　健康アップ塾（認知症予防教室）　日誌

日時	令和　8年　8月　18日　火曜日　9:30～11:00	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（　中津　）	
認知症予防講座（　のぞみの丘ホスピタル　理学療法士　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
認知症を予防する生活習慣	本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事　②運動　③睡眠　④交流の機会　⑤認知活動　5つのポイントに分けお話しする。もちろん、良いことと分かっていても「ストレス」を感じては逆効果。（ストレスを感じると分泌されるコルチゾール＝BDNFの効果激減）。些細なことが認知症予防のきっかけになることが理解できたあとは、実践へ。コグニサイズを含めた、皆での活動自体が…コミュニケーションを取りながら笑顔の多い時間を過ごすことが大切なんです。活動の場に出ることは素晴らしい。一瞬でも思ってくれたら嬉しいです。
担当	
理学療法士　尾関昭宏	
時間	
10：40～11：10	

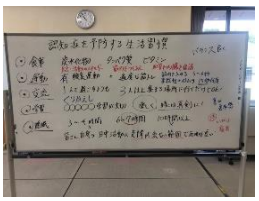
内容
足踏み　＋　数唱　（数字の課題にて上肢操作　3・4の倍数）
足踏み　＋　作業記憶課題　（手指動作と粗大運動などを活用）
足踏み　＋　数字と関連付けた　他者との身体タッチング課題　計算　言語課題　など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

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　：		坂祝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		

5　反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。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。椅坐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。



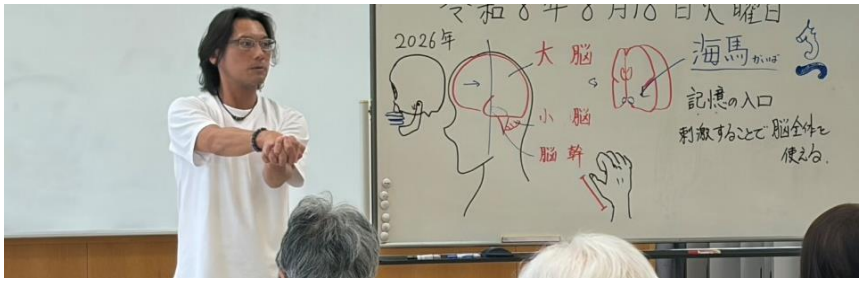
参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	12
合計	13	
	／　20名中	

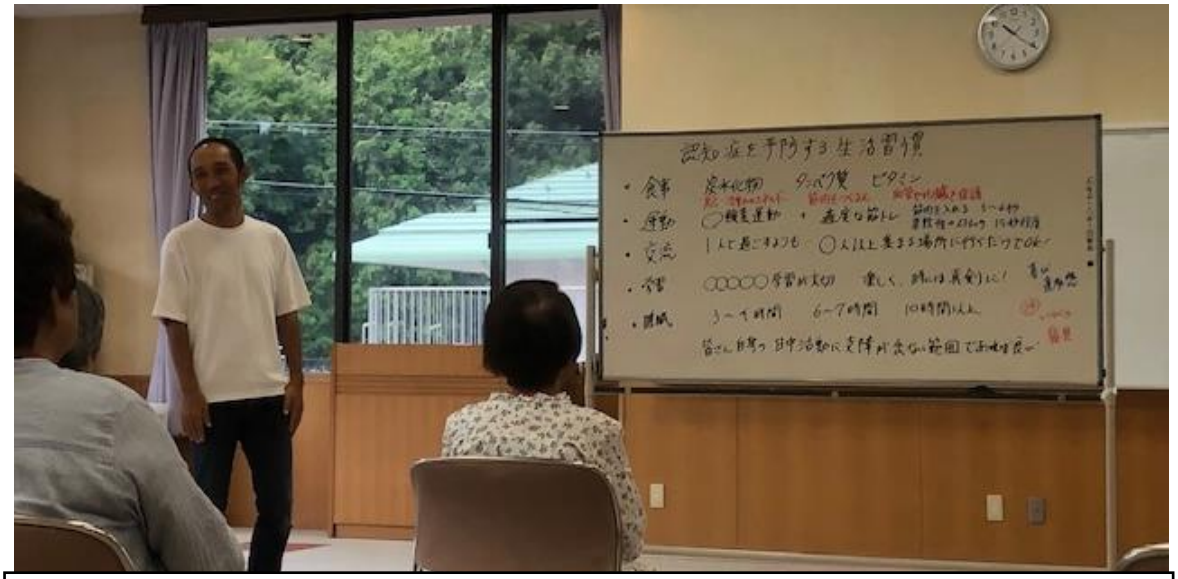
その他　運営スタッフ数名

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！！

- リアリティー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4回　プチ講座　　**講師　：　理学療法士　尾関昭宏**

認知症を予防する生活習慣

5つのポイント！
気になるところ！出来るところから見直して下さい！