

八百津町 脳活サロン(認知症予防教室) 日誌

前期

日時 令和 8年 9月 8日 火曜日 10:00~11:30 天候 雨

脳活サロン前期：令和8月5月12日~10月13日（全9回中4回）

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（尾関）	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 理学療法士 尾関）	
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
血圧について	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管イメージできるように講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
理学療法士 尾関昭宏	
時間	
10:40~11:00	

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	： 八百津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
最終評価	⇒ 握力・TUG・5m歩行速度・反応速度・質問紙（不安度評価）

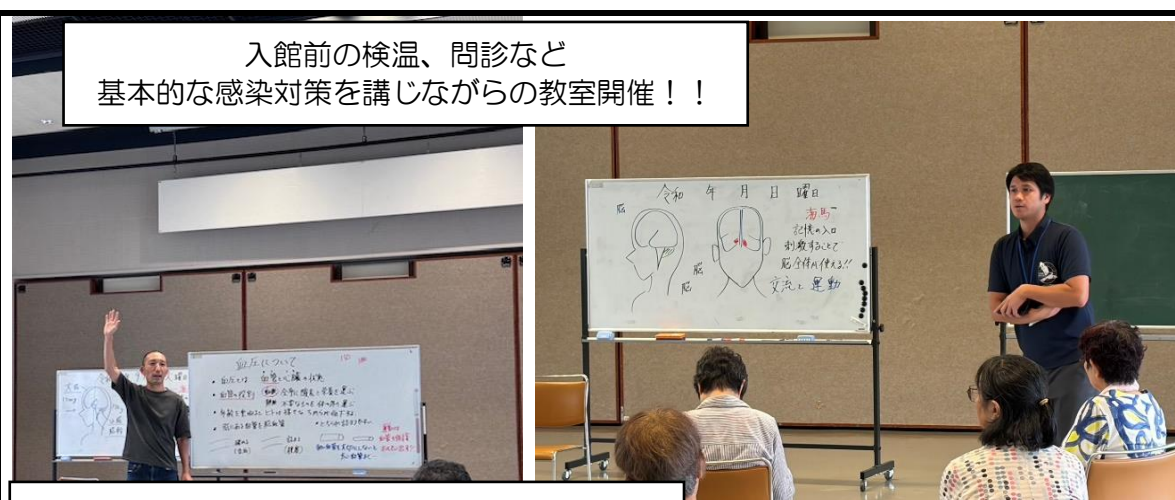
5 反省・次回の予定など

今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。基本的な感染対策を徹底。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。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。



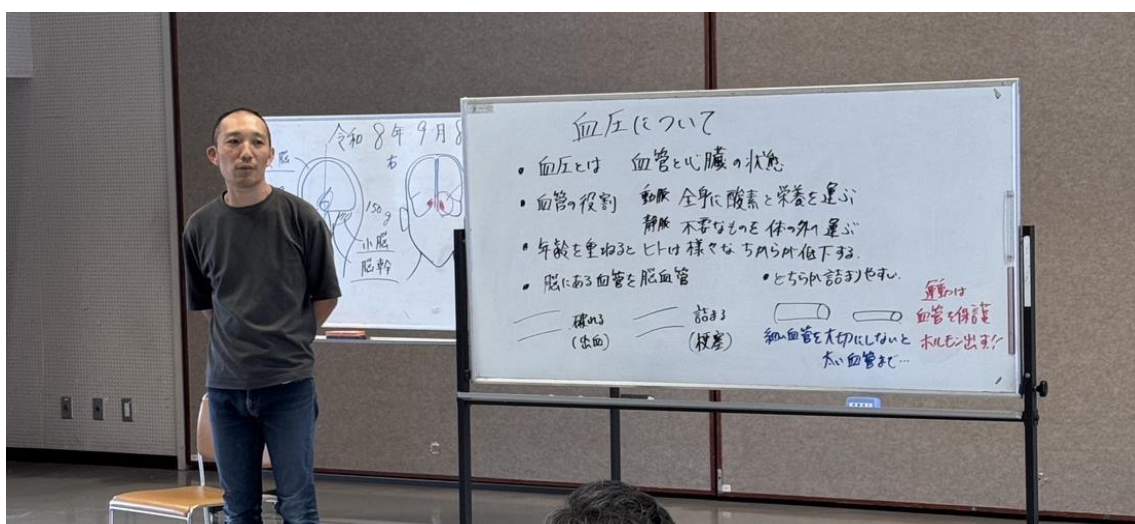
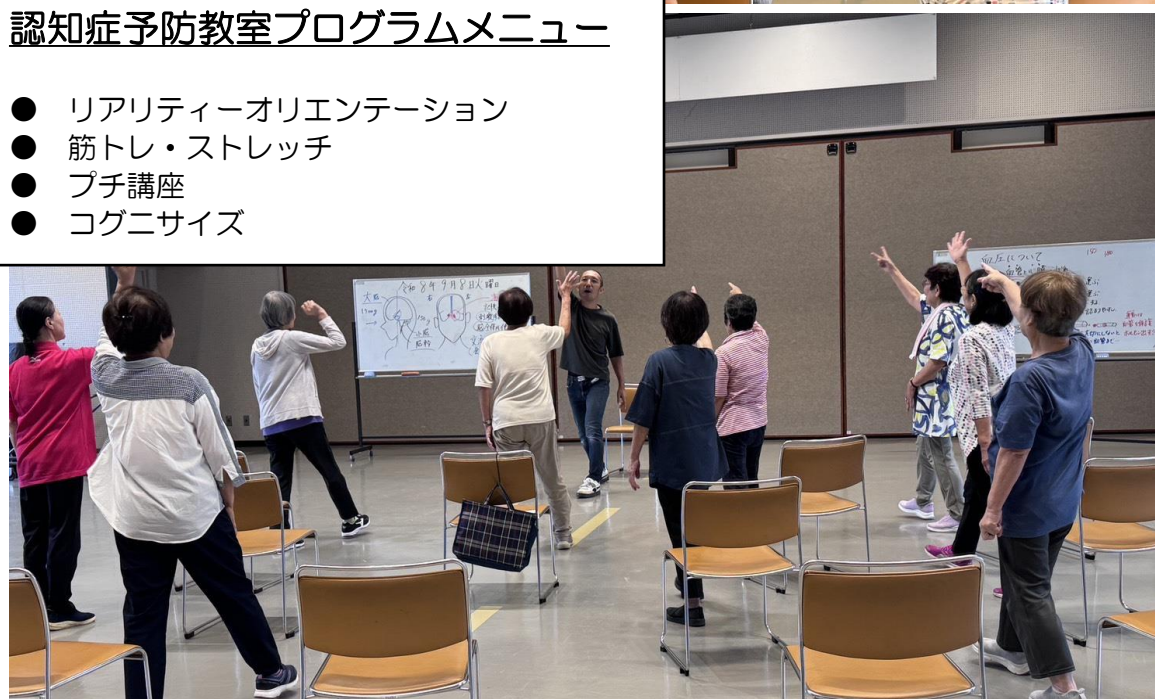
参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	13
合計	14	
	／ 23名中	

他 運営スタッフ数名



認知症予防教室プログラムメニュー

- 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3回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏

血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。
血圧は認知症とどのような関係があるのでしょうか。