

美濃市 認知症予防教室(大矢田会場) 日誌

日時	令和 8年 9月 2日 水曜日 10:00~11:30	天候	晴れ
----	-----------------------------	----	----

チームN	伊藤千加良 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 (伊藤)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (伊藤)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 伊藤千加良)	
コグニサイズプログラム (伊藤)	
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もイラストを用いて講話される。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	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 伊藤千加良	
時間	
10:40~11:10	

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対面(ペア)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 大矢田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	1	11
	合計	12 / 21名中	

6 参考資料・教室の様子など

令和 年 月 日 曜日

海馬

記憶の入口

脳全体を使うために大切

学習するには

血流と運動

基本的な感染対策は
継続しながらの教室開催！！

血圧について＝血管の管理 大切にする方法

①血圧とは何か？ 心臓と血管のつながりを見よう

②血管は血液によって全身に酸素と栄養を運び、
不要なものを体外へ運ぶ

③心臓は年齢を重ねると様々なことから、役割が落ちてきます

動脈 静脈 毛細血管

令和8年9月2日 木曜日

海馬

記憶の入口

脳全体を使うために大切

学習するには

血流と運動

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

血圧について＝血管の管理 大切にする方法

①血圧とは何か？ 心臓と血管のつながりを見よう

②血管は血液によって全身に酸素と栄養を運び、
不要なものを体外へ運ぶ

③心臓は年齢を重ねると様々なことから、役割が落ちてきます

④血管が弱くなると 二重に 破れたり 詰まったり

⑤どちらが 詰まりやすい？ 破れやすい？

動脈 静脈 毛細血管

脳の血管にも！ 脳

第5回 プチ講座

講師：理学療法士 伊藤千加良

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。