

富加町 とみぱん脳トレ教室 (認知症予防教室) 日誌

日時 令和 8年 9月 30日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏 伊藤千加良



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 取材スタッフ
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・伊藤)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
区切りの教室 認知症予防のまとめ	本日で「富加町 認知症予防教室 第1教室 (毎月 第4水曜日開催)」の前半が終了する。教室の区切りとして、この取り組み (コグニサイズや学び) を継続することは、より有効であるという科学的根拠を確立できるかもしれないこと...それには運動、食事、認知活動、血管管理、交流の5つのポイントが大切！自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝えている。皆さまにとって、この教室が健康を意識していただく「きっかけ」になったら幸いだ。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 尾関 昭宏	
時間	
10:20~10:40	

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 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動作など活用) ストループ課題 (文字・色の識別)
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実施。

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	: 富加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

2026年度の富加町での地域貢献活動。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。参加者さん、ボランティアさんともに先年度から継続される方も多く、自然と笑顔が溢れる！



参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	14
合計	15	
	／ 30名中	

その他 運営スタッフ ボランティアスタッフ数名

6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！3密回避！！



メインメニュー

- 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（2回目）

講師：理学療法士 尾関昭宏

認知症予防のまとめ この教室の意義を改めて伝達

後半も頑張ってトレーニングを楽しみましょう！