

# 御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時 令和 8年 9月 14日 月曜日 10:00~11:30 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<br>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 看護師 小林友美 )        |                   |
| コグニサイズプログラム ( 中津 )                     |                   |
| 挨拶                                     |                   |

## 2 認知症予防講座（俗称：プチ講座）

| 講座名                 | 内容                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 低栄養に気を付けよう          | 「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。年齢を重ねると問題として起こりうる「低栄養」にスポットを当てた講話。やはり日頃の食事の際に、配慮していかなければならないことを伝える。タンパク質、脂質、炭水化物（糖）、ビタミンなど。どのような食材から摂取できるのか、どのくらいの量を目安にすれば良いのか…など、折り紙で作成した食材のモチーフを参考に紹介。改めて、日頃の食事に対する意識が高まったのではないだろうか。 |
| 担当                  |                                                                                                                                                                                                                              |
| ディケアみやび<br>看護師 小林友美 |                                                                                                                                                                                                                              |
| 時間                  |                                                                                                                                                                                                                              |
| 10:45~11:15         |                                                                                                                                                                                                                              |

## 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  | : 御嵩町 認知症予防教室 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

御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。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。



| 参加者数 |        |    |
|------|--------|----|
| 性別   | 男性     | 女性 |
| 人数   | 1      | 15 |
| 合計   | 16     |    |
|      | ／ 19名中 |    |

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



### 認知症予防教室メニュー

- 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11回 プチ講座

講師：看護師 小林友美

### 低栄養について学びましょう

食えることは幸せ（幸福・口福）を得られる！  
普段通りに食べてても「栄養」が不足がちになりやすいかも…