

日時	令和 8年 9月 11日 金曜日	13:30~15:00	天候	晴れ
----	------------------	-------------	----	----

チームN	中津智広 小林友美
------	-----------

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・嚥下トレーニング (中津 小林)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津)	
コグニサイズプログラム (中津 小林)	
挨拶 (中津 小林)	

2 フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
フレイルについて コグニサイズ体験	介護予防、つまりは…健康づくりに取り組み、健康への備えを充実するためには理解しておくべき「フレイル」というキーワード。これを学習する講話。人生の一つの段階であるものの、決して、片道切符ではない！可逆性（元に戻る）の可能性がある！ということ学習する。体、心、社会（生活）の多面的な側面は、どのように影響してしまうのか。この理解は、どのような方法が予防につながるのか…をしっかりとイメージ出来るのではないだろうか。行動のためには、やはり目標、目的が必要である。教室期間内で、しっかりと自身と向き合い、健康活動を継続してもらえるよう法人プログラムで支援していきたい。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
14:20~14:40	

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)
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	受付にて検温結果の聴取と問診
バイタルサインプログラム②	血圧測定 ※記録は自由
教室の説明 スタッフ紹介	⇒ テキストなどを活用し説明
相談対応	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 高齢福祉課スタッフに随時報告

5 反省・次回の予定など

美濃加茂市における「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。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。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	3	14
	合計	17 ／ 22名中	



ほか美濃加茂市 事業担当者 貯筋応援団（ボランティア） 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！！



清仁会 認知症予防教室プログラム形式

- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ・嚥下トレーニング
- ミニ講座
- コグニサイズ



第1回 ミニ講座

講師：理学療法士 中津智広

フレイルについて コグニサイズ体験

健康への備えを学んで、そして、楽しくフレイル予防をしてみましょう。
それには、目標を立てることが大切です。