

日時 令和 8年 9月 18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・嚙下トレーニング（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）

体力測定回(初期)

講座名	内容
フレイルチェックの意義と測定項目の説明	この講座は、いわゆる参加された方の、現状を知るため測定を行う準備。体力測定と体組成測定。体力測定では、握力・TUG・5m歩行速度・片足立ちを行う。どのように実施すれば、正しく自身の現状を知ること（測定）が出来るのかを、デモンストレーションを通じて実施する。また体組成の測定では、専用の体組成計を用いて行う。測定の際には、事前に体組成計にデータ（生年月日や身長など）を入力しなければならない。また体組成計に乗る際には、素足で測定しなければならないため、靴下の着脱時間にも必要になる。一通りの流れを、参加された方としっかり共有しながら講座を進めていきたい。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
13:30～13:40	

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
体力測定・体組成測定の回	

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。

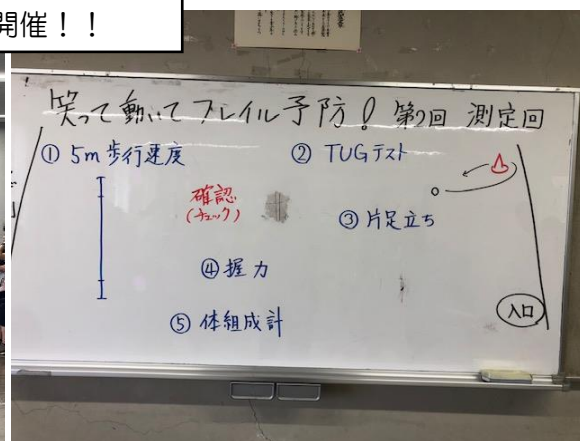


参加者数		
性別	男性	女性
人数	4	15
合計	19 ／ 22名中	

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

- 体力測定回
- 測定項目は…握力・TUG・5m歩行速度・
片足立ち・体組成測定



第2回 ミニ講座

講師：理学療法士 中津智広

フレイルチェックの意義と測定項目の説明

健康への備えを学んで、そして、楽しく筋トレしていくか。
それには、目標を立てることが大切です。そのためにフレイルを理解しましょう。