

|    |                  |             |    |    |
|----|------------------|-------------|----|----|
| 日時 | 令和 8年 9月 25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<br>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                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 認知症予防とコグニサイズ | 認知症を予防していく方法、コグニサイズを説明する講座。認知症予防の入り口として…脳の病気、認知機能の低下、生活機能の障がいを理解しつつ、教室のプログラム構成はこの予防につながっていることを説明する。「頭を使いながらの有酸素運動」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖イラストや認知機能体験を交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ！コグニサイズは脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性を提示。 |
| 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 |

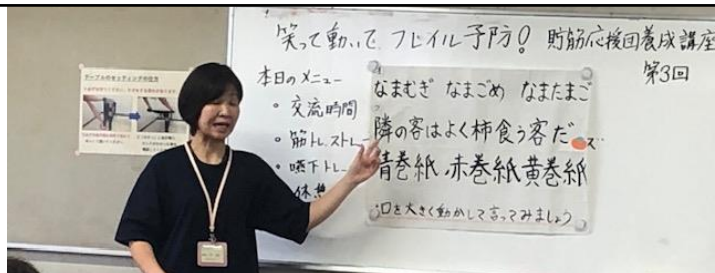
## 5 反省・次回の予定など

| <p>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。</p>  | 参加者数 |              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|----|
|                                                                                                                                                                              | 性別   | 男性           | 女性 |
|                                                                                                                                                                              | 人数   | 3            | 15 |
|                                                                                                                                                                              | 合計   | 18<br>／ 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

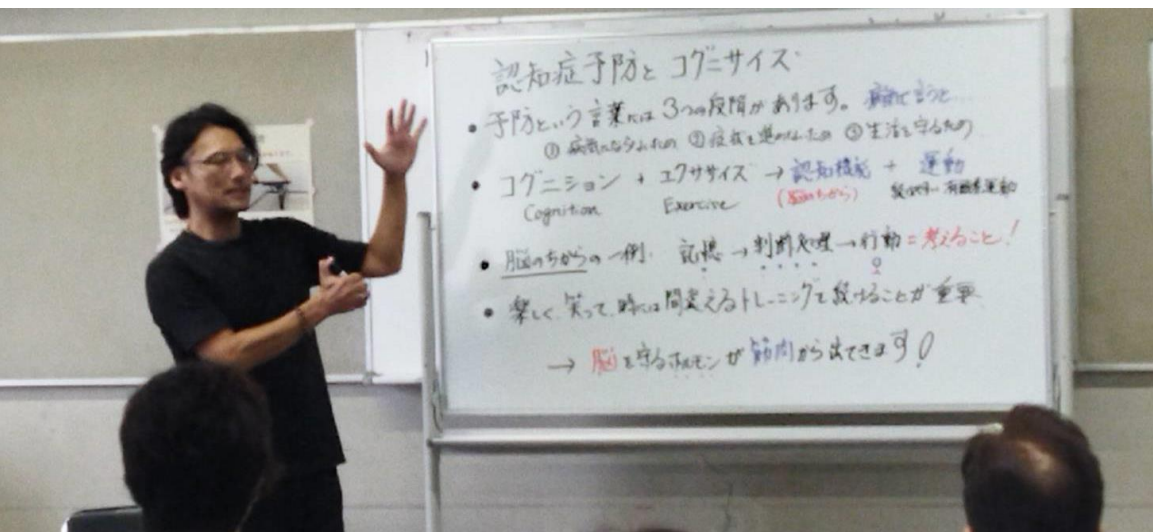
## 6 参考資料・教室の様子など

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3回 ミニ講座

講師：理学療法士 中津智広

### 認知症予防とコグニサイズの効果

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介  
取り組むための「根拠」を皆様に伝達！！