

美濃市 認知症予防教室(上牧会場) 日誌

日時	令和 8年 10月 28日 水曜日	13:30~15:00	天候	晴れ
----	-------------------	-------------	----	----

チームN	尾関昭宏 中津智広
------	-----------

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 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (尾関)	
認知症予防講座 (美濃市地域包括支援センター 大坪友美氏)	
コグニサイズプログラム (尾関)	
挨拶	

2 認知症予防講座(俗称：プチ講座)

講座名	内容
皆さんで地域に元気を	日頃、地域のために様々な形でサポートして下さる場所！「美濃市地域包括支援センター」さん。皆様に知って頂きたいことをポイント①介護や健康に関する実践をしている！ ②権利を守る指針で活動！ ③総合的な相談先としての場所！ ④様々な機関との連携推進！ 改めて…地域包括支援センターさんの存在は、地域の方々を支える縁の下での力持ち！安心を与える存在だなと感じる。今回は、この日報にのみ残す。
担当	
美濃市地域包括支援センター 大坪友美氏 服部知子氏	
時間	
10:40~11:10	

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	: 美濃市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
最終評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙(不安度評価)

5 反省・次回の予定など

美濃市 上牧地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。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	0	6
合計	6	
	／ 13名中	

6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策は
継続しながらの教室開催！！



清仁会 認知症予防教室メニュー

- 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10回 プチ講座

講師：美濃市地域包括支援センター 大坪氏 服部氏

皆さんで地域に元気を