土田地区センター　はつらっつ(認知症予防教室)　日誌

日時	令和 8年 10月 29日 木曜日 13:30～15:00	天候	晴れ

チームN	中津智広　伊藤千加良　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（　伊藤　）　嚥下トレーニング（　小林　）	
認知症予防講座　（　のぞみの丘ホスピタル　理学療法士　伊藤　）	
コグニサイズプログラム　（　小林　）	
挨拶	

2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
転倒予防について	『転倒』に関しての講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに機能は衰える。骨折は活動性が低下する可能性を高め、頭部を打ち付けるような転倒（欠神発作）は、のちに認知症（AD・VAD）になる確率が飛躍的に高まると言われている。転倒を予防するために必要な要素の一つ、筋力・バランス能力（運動機能）を維持していくためにも、運動は必須。筋肉を付けることは体（骨）を守る手段としても有効。自身の現在の能力を知る機会としても、パフォーマンス（からだ・脳機能・心理面）計測などをしていくことを伝え『評価』していき、この教室の成果として導き出していく。
担当	
理学療法士　伊藤千加良	
時間	
14：15～14：45	

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・問診		
バイタルサインプログラム②　→　血圧測定		
教室の説明　スタッフ紹介　：　可児市高齢福祉課より説明		
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		
初期評価　⇒　握力・TUG・5m歩行速度・反応速度・質問紙（HADS）		

5　反省・次回の予定など

2026年度　後期の可児市　認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。

参加者数		
性別	男性	女性
人数	9	24
合計	33	
	／　38名中	

その他　運営スタッフ数名

6　参考資料・教室の様子など

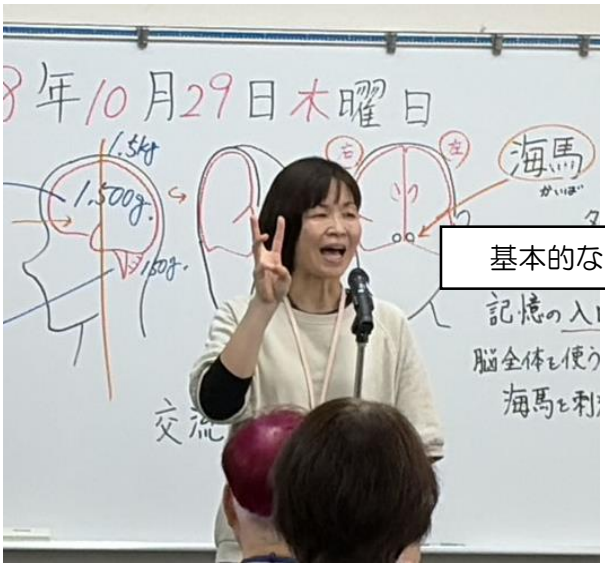




認知症予防教室メニュー

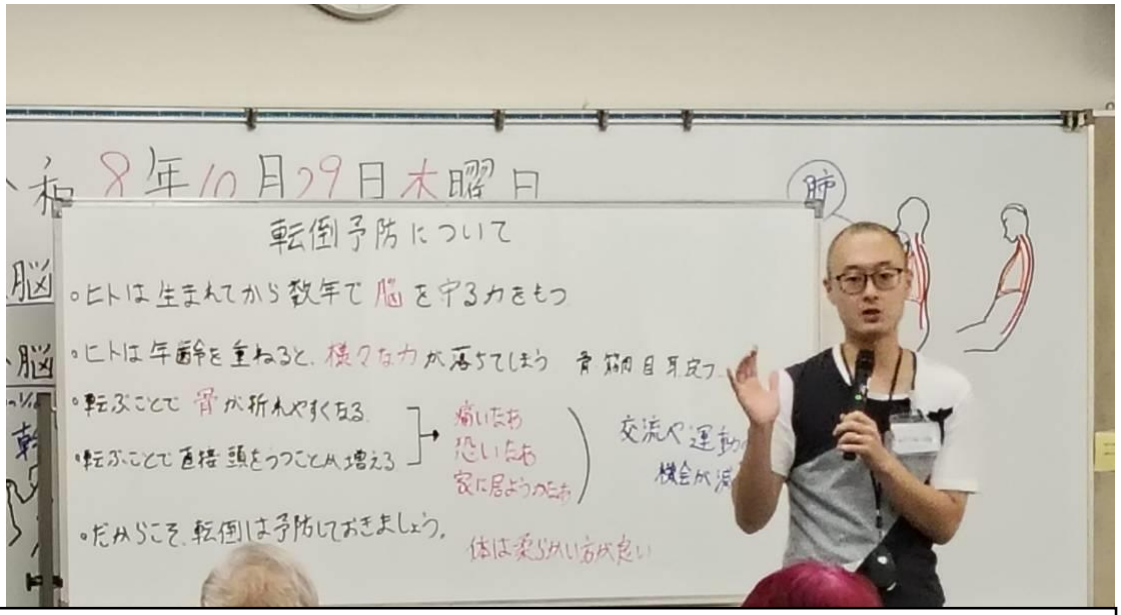
- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ　嚥下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ





基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！





第2回　プチ講座　　**講師　：　理学療法士　伊藤千加良**

転倒予防について

転倒は認知症のリスクを間接的に高めます。
転倒を予防するために知っておかなければならない内容を学習！