# 坂祝町　健康アップ塾（認知症予防教室）　日誌

| 日時 | 令和　8年　10月　20日　火曜日　9:30～11:00 | 天候 | 晴れ |
|---|---|---|---|

| チームN | 中津智広　尾関昭宏 |
|---|---|

## 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<br>運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ（　中津　） | |
| 認知症予防講座（　のぞみの丘ホスピタル　理学療法士　尾関昭宏　） | |
| コグニサイズプログラム　（　中津　尾関　） | |
| 挨拶 | |

## 2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

| 講座名 | 内容 |
|---|---|
| 血圧について | 血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。 |
| 担当 | |
| 理学療法士　尾関昭宏 | |
| 時間 | |
| 10：40～11：10 | |

| 内容 |
|---|
| 足踏み　＋　数唱　（数字の課題にて上肢操作　3・4の倍数） |
| 足踏み　＋　作業記憶課題　（手指動作と粗大運動などを活用） |
| 足踏み　＋　数字と関連付けた　他者との身体タッチング課題　計算　言語課題　など |
| 1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。 |

## 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　：　坂祝町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 | | |
| | | |

## 5　反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。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ことが重要。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。



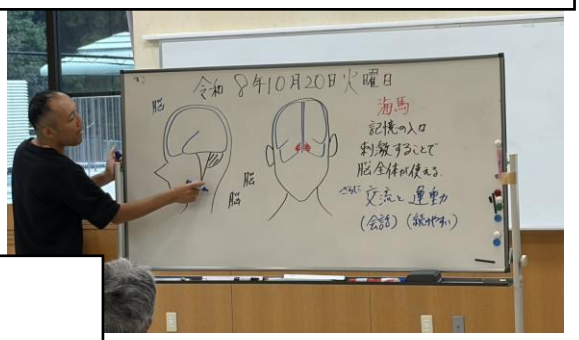
| 参加者数 | | |
|---|---|---|
| 性別 | 男性 | 女性 |
| 人数 | 0 | 16 |
| 合計 | 16 | |
| | ／　20名中 | |

その他　運営スタッフ数名

## 6　参考資料・教室の様子など

入館前の検温、問診など
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

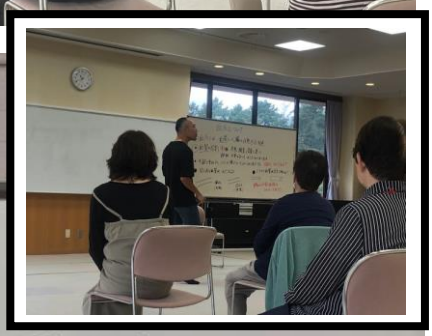





- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ










**第5回　プチ講座**　　**講師　：　理学療法士　尾関昭宏**

### 血圧管理について

認知症を予防するための学びにはかかせないポイント。
転倒予防、血圧管理に必要なのは…運動！？