富加町 とみぱん脳トレ教室 （認知症予防教室） 日誌

日時	令和 8年 10月 28日 水曜日 9:30～11:00	天候	晴れ

チームN	中津智広　尾関昭宏　伊藤千加良

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（ 伊藤 ）	事務・写真撮影 取材スタッフ
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　伊藤千加良　）	
コグニサイズプログラム　（　伊藤　）	
挨拶	

2　認知症予防講座（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　伊藤千加良	
時間	
10：15～10：40	

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　3・4の倍数）
足踏み　＋　作業記憶課題（数字と手指動作など活用）　ストループ課題（文字・色の識別）
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実施。

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	：	富加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

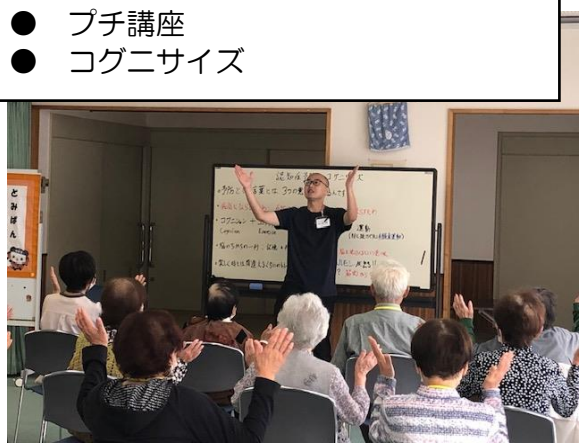
2026年度の富加町での地域貢献活動。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。参加者さん、ボランティアさんともに先年度から継続される方も多く、自然と笑顔が溢れる！

参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	16
合計	17	
	／　30名中	

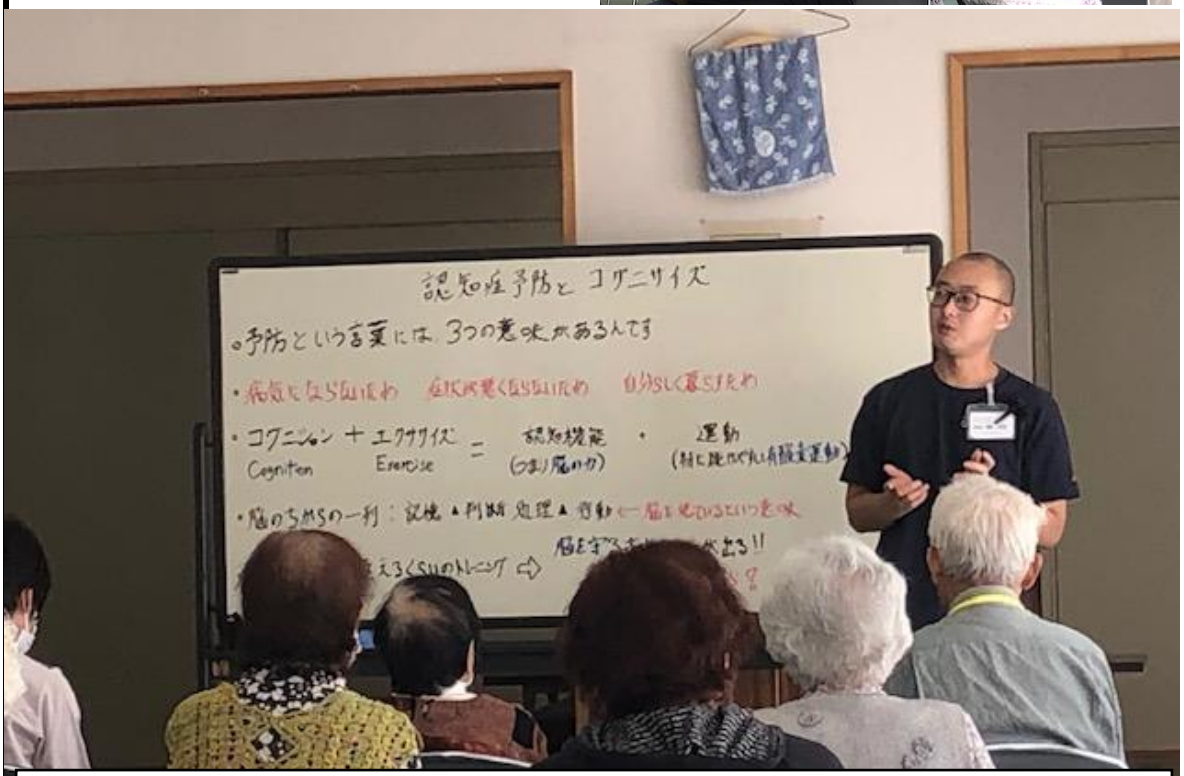
その他　運営スタッフ　ボランティアスタッフ数名

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！！3密回避！！



<u>メインメニュー</u>
- 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1回　プチ講座（2回目）　　**講師　：　理学療法士　伊藤千加良**

認知症予防とコグニサイズ

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！！