# 御嵩町　認知症予防教室　日誌

| 日時 | 令和　8年　10月　26日　月曜日　10:00～11:30 | 天候 | 雨 |
|---|---|---|---|

| 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（　中津　） | 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　中津智広　） | |
| 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 |
|---|---|
| さいごの教室<br>認知症予防のまとめ | 本日で「御嵩町　認知症予防教室」が終了する。教室の締めくくりとして、この取り組み（コグニサイズや学び）を継続することは、より有効であるという根拠の一つとしてお一人お一人の「成果」を成績表としてお渡しする。また認知症の防御因子の最前線！運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイント！自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝える。皆さまにとって、この教室が健康を意識していただく「きっかけ」になったら幸いだ。 |
| 担当 | |
| のぞみの丘ホスピタル<br>中津智広 | |
| 時間 | |
| 10：50～11：20 | |

## 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。 |

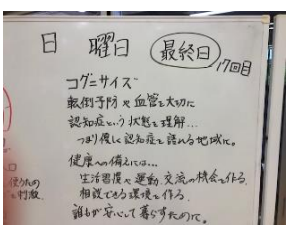
## 4　その他メニュー

| | | |
|---|---|---|
| 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　：　御嵩町 認知症予防教室 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 | |
| 修了証　成績表の配布 | | |

## 5　反省・次回の予定など

御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。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。






| 参加者数 | | |
|---|---|---|
| 性別 | 男性 | 女性 |
| 人数 | 1 | 17 |
| 合計 | 18 | |
| | ／　19名中 | |

ほか　御嵩町事業担当者　見学者など

## 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！！



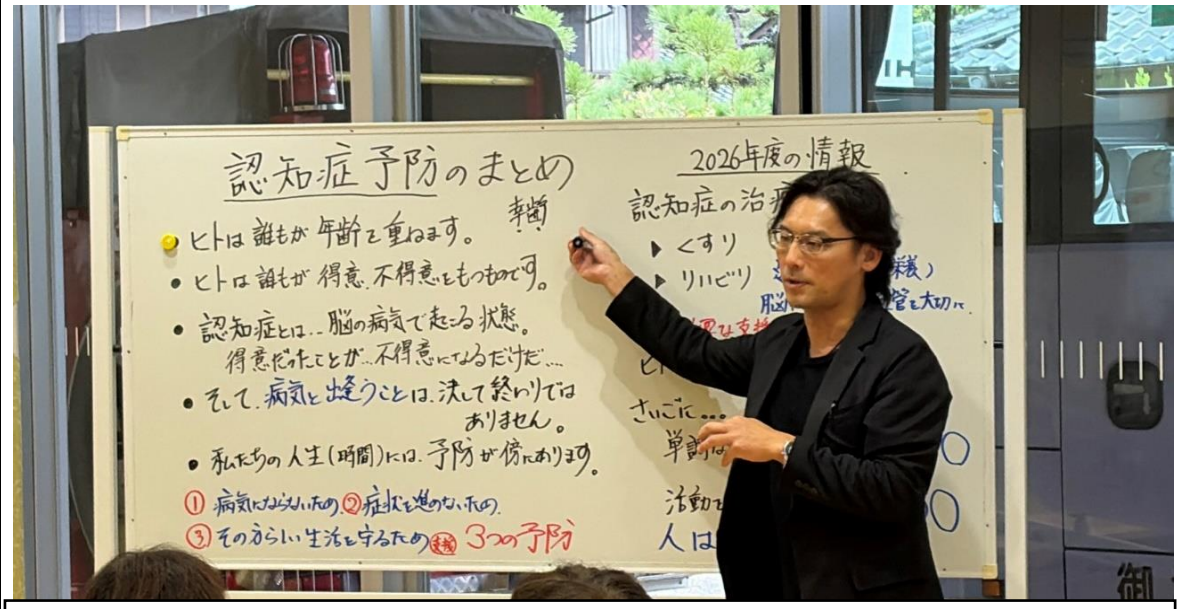


### 認知症予防教室メニュー

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








**第13回　プチ講座**　　**講師　：　理学療法士　中津智広**

## 認知症予防のまとめ





