美濃市　認知症予防教室(美濃会場)　日誌

日時	令和　8年　10月　21日　水曜日　13:30～15:00	天候	晴れ

チームN	須田貴大

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（　須田　）	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ（　須田　）	
認知症予防講座　（　のぞみの丘ホスピタル　森藤豊Dr.　）	
コグニサイズプログラム　（　須田　）	
挨拶	

2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
認知症について	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まずは共生すべき認知症の状態を知ってもらわなくてはいけません。』認知症の初期症状や、日常生活にて出現しやすい症状を、地域の方々に向けて分かりやすい言葉で伝える。気付くことはとても大切。「MCI：軽度認知機能障がい」については「もうちょっとでイカン！段階」と皆さんに警戒していただくためにも発信。改めて、病気として理解して頂くとともに、予防活動、脳の筋トレ『コグニサイズ！』へ意欲と気合いを注入する。
担当	
医師　森藤豊	
時間	
14：15　～　15：00	

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		
初期評価　⇒　握力・TUG・反応速度・質問紙（不安度評価）		

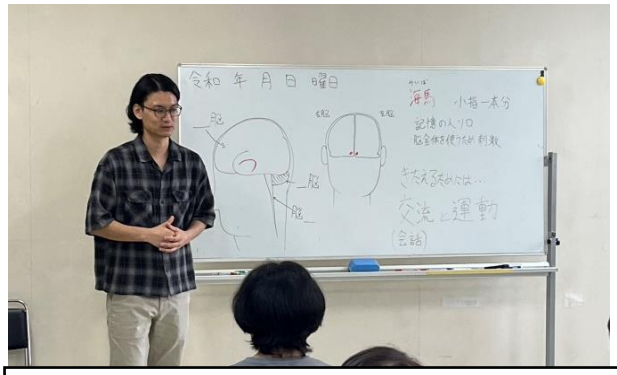
5　反省・次回の予定など

美濃市　<u>美濃地区</u>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	1	21
合計	22	
	／　22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3回　プチ講座　　**講師　：　医師　森藤 豊**

認知症について

認知症予防教室（運動と学びの場）の目的は「認知症の予防」！
認知症とは何か。前段階のMCIという状態も含め正しい知識を伝達！