美濃加茂市　笑って動いて　フレイル予防～貯筋応援団養成講座～ 日誌

日時　令和　8年　10月　23日　金曜日　13:30～15:00　天候　晴れ

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

2　フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
TUG・5m歩行速度の意義と測定の実践	TUGは、様々な環境で安全に歩けるか否かを確認するテスト。また5m歩行テストとは、より実用性を重視した歩くちからを確認するテスト。単に歩くちからを診る…と云っても、どのようなちからに着目するのかが異なるのだ。測定することで得られる結果。そこから、どんなトレーニングを行うと改善や維持に繋がるのか。改めて日頃のトレーニングが重要であると気付く。安全な生活、転倒の予防、活動範囲を維持するためにも、決して「歩くこと」を疎かにしてはいけない。また測定した際の留意点として、測定方法は「統一」しなければならないことも共有する。
担当	
理学療法士　中津智広	
時間	
14：20～14：40	

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）
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	受付にて検温結果の聴取と問診
バイタルサインプログラム②	血圧測定　※記録は自由
教室の説明　スタッフ紹介　⇒　テキストなどを活用し説明	
相談対応　⇒　参加者さまからのニーズに合わせて対応　高齢福祉課スタッフに随時報告	

5　反省・次回の予定など

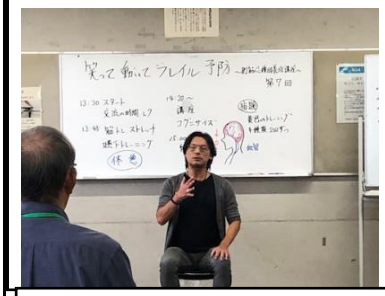
美濃加茂市における「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出する。

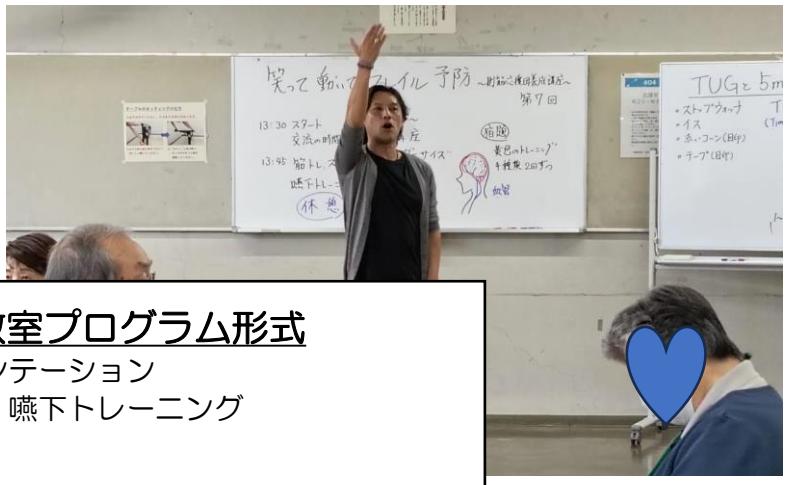


参加者数		
性別	男性	女性
人数	4	13
合計	17 ／　22名中	

ほか美濃加茂市 事業担当者　貯筋応援団（ボランティア）　数名

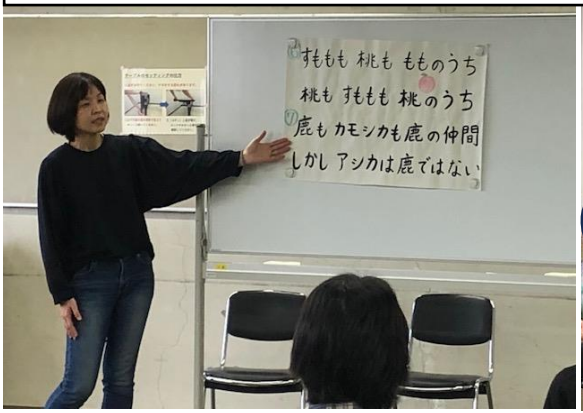
6　参考資料・教室の様子など



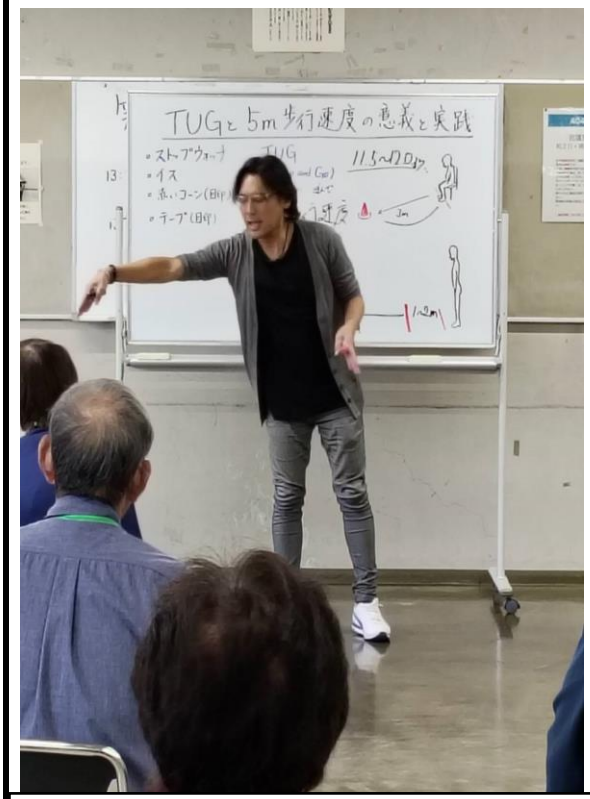


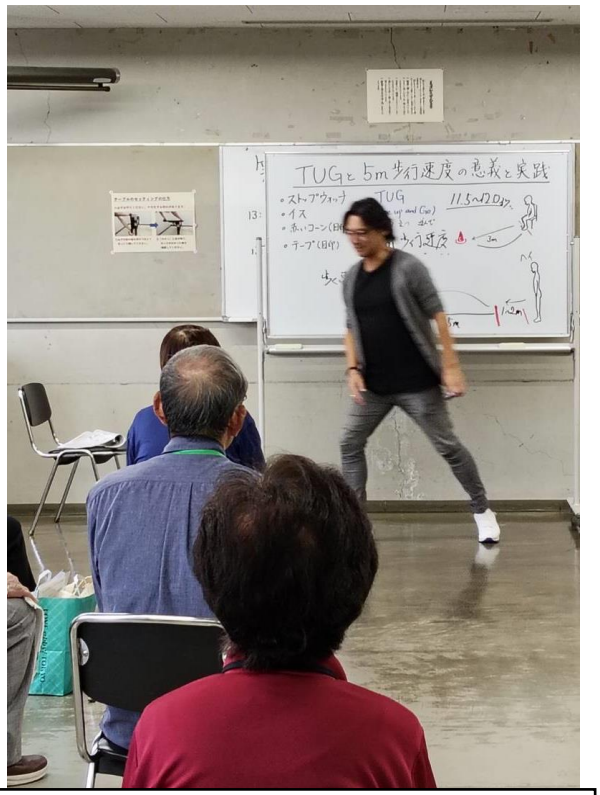
清仁会 認知症予防教室プログラム形式

- 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
- ミニ講座
- コグニサイズ









第7回　ミニ講座　　**講師　：　理学療法士　中津智広**

TUG・5m歩行速度の意義と測定の実践

ヒトは『歩く』というかけがえのない能力を有する。
歩いて移動する際には、注意やちからの調整が必要。
また目的達成のため、最適解を求める我々には…速さも必要か。