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　30日　金曜日　13:30～15:00	天候	雨

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（　小林　）	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（　小林　）	
認知症予防講座　（　のぞみの丘ホスピタル　看護師　小林　）	
コグニサイズプログラム　（　小林　）	
挨拶　（　小林　）	

2　フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
体組成測定の意義と測定の実践	体組成とは、その名称の通り、我々のからだを構成（組み立てている）しているものの総称。この体組成は、専用の機器（体組成計）で測定することが出来る。からだを構成しているものには、骨・筋肉・脂肪など。非侵襲的な方法で測定も可能なため、自身のからだを確認する指標としては非常に優秀だと感じる。体組成計で測定する項目は、製品メーカーや年式などによって多少異なることもある。体組成計に「個人情報：年齢や生年月日や身長など）を入力することで、実年齢平均との比較も迅速におこなってくれるため、運動や活動の目標設定には優れていると考える。
担当	
看護師　小林友美	
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

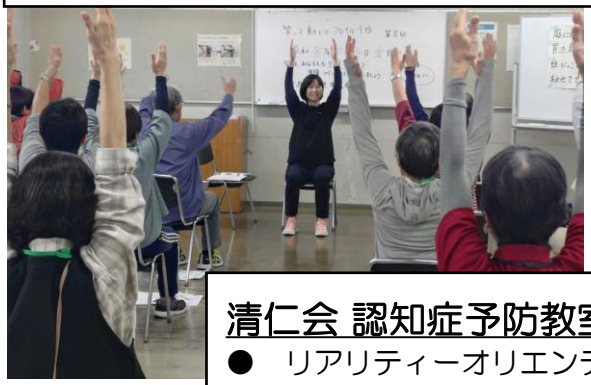
美濃加茂市における「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出する。

参加者数		
性別	男性	女性
人数	4	14
合計	18 ／　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

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！





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8回　ミニ講座　　**講師　：　看護師　小林友美**

体組成測定の意義と測定の実践

ヒトのからだは…一体どのような構成で存在しているのか。
哲学的に…な～んて。難しく考えなくとも良いのです。少しイメージを。