# 土田地区センター　はつらっつ(認知症予防教室)　日誌

| 日時 | 令和 8年 11月 5日 木曜日 13:30～15:00 | 天候 | 晴れ |
|---|---|---|---|

| チームN | 中津智広　伊藤千加良　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（　伊藤　） | 事務・写真撮影<br>運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ（　伊藤　）　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　小林友美　） | |
| コグニサイズプログラム　（　小林　） | |
| 挨拶 | |

## 2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

| 講座名 | 内容 |
|---|---|
| 血圧について | 血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。 |
| 担当 | |
| デイケアみやび看護師<br>小林友美 | |
| 時間 | |
| 14：15～14：45 | |

## 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・問診 | | |
| バイタルサインプログラム②　→　血圧測定 | | |
| 教室の説明　スタッフ紹介　：　可児市高齢福祉課より説明 | | |
| 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・5m歩行速度・反応速度・質問紙（HADS） | | |

## 5　反省・次回の予定など

2026年度　後期の可児市　認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。

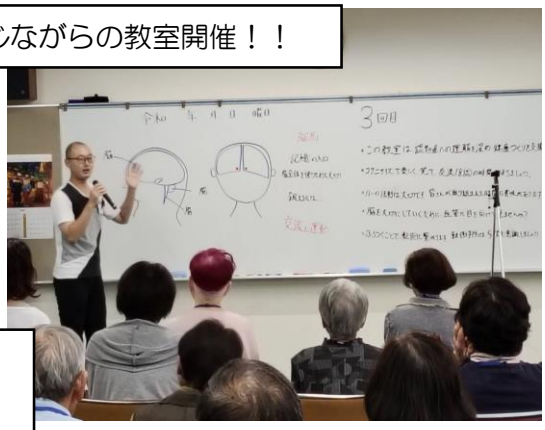
| 参加者数 | | |
|---|---|---|
| 性別 | 男性 | 女性 |
| 人数 | 8 | 23 |
| 合計 | 31 | |
| | ／　38名中 | |

その他　運営スタッフ数名

## 6　参考資料・教室の様子など

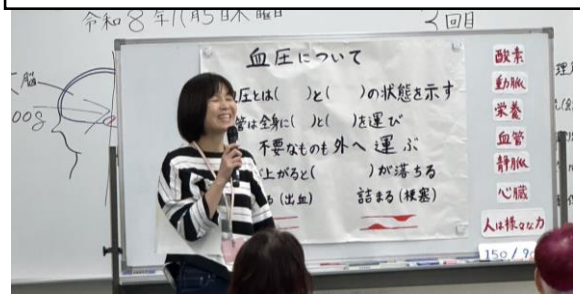
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



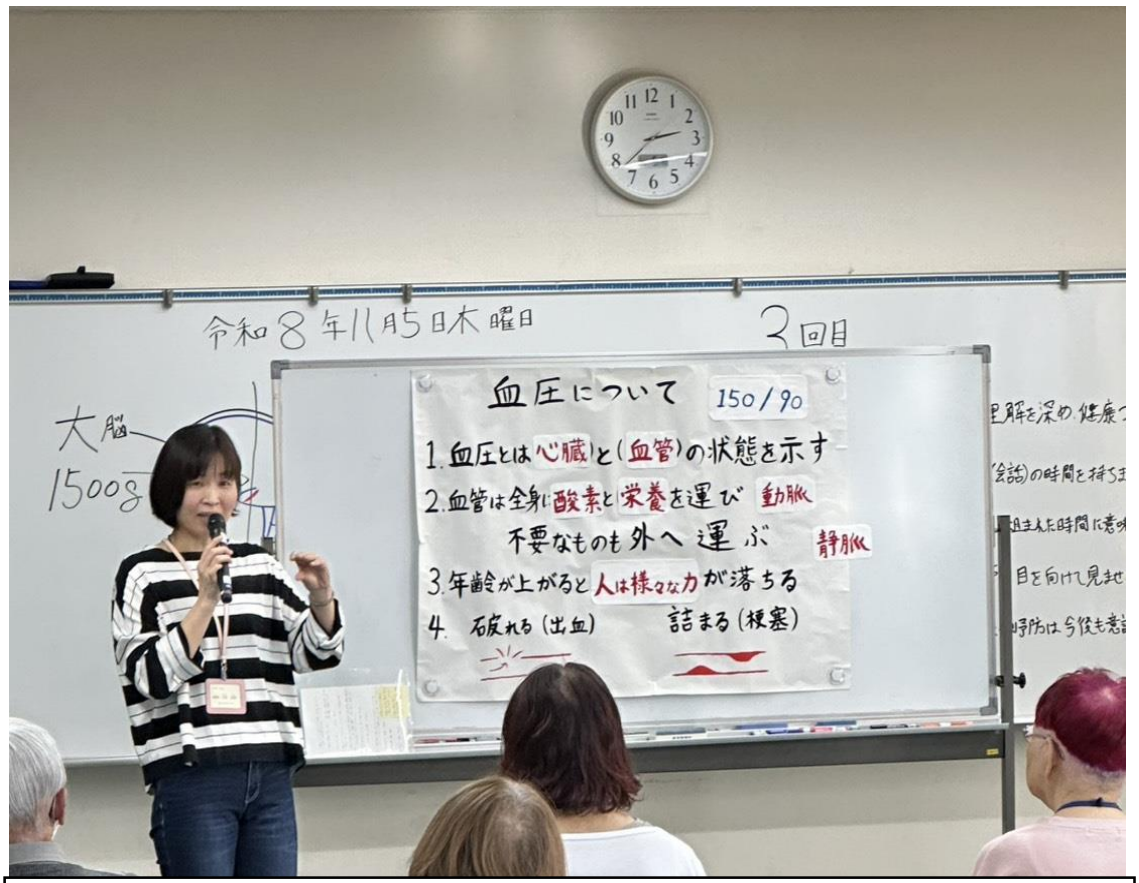


**認知症予防教室メニュー**

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






**第3回　プチ講座**　　**講師　：　看護師　小林　友美**

### 血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。要は血管の管理。
血圧は認知症とどのような関係があるのでしょうか。