坂祝町　健康アップ塾（認知症予防教室）　日誌

日時	令和　8年　11月　24日　火曜日　9:30～11:00	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（　尾関　）	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ（　尾関　）	
認知症予防講座（　のぞみの丘ホスピタル　理学療法士　尾関昭宏　）	
コグニサイズプログラム　（　中津　尾関　）	
挨拶	

2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
お口の大切さと嚥下体操	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」などを紹介。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってもらいたい！
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士　尾関昭宏	
時間	
10：15～10：40	

内容
足踏み　＋　数唱　（数字の課題にて上肢操作　3・4の倍数）
足踏み　＋　作業記憶課題　（手指動作と粗大運動などを活用）
足踏み　＋　数字と関連付けた　他者との身体タッチング課題　計算　言語課題　など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

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　：		坂祝町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

5　反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。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。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。

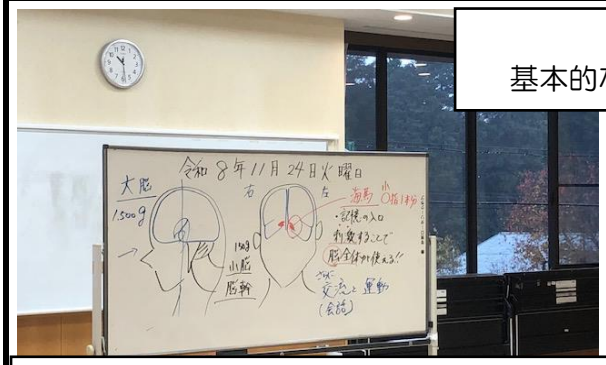


参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	14
合計	15	
	／　20名中	

その他　運営スタッフ数名

6　参考資料・教室の様子など

入館前の検温、問診など
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！





- 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6回　プチ講座　　**講師　：　理学療法士　尾関昭宏**

お口の大切さと嚥下体操

食べることは幸せ（幸福・口福）を得られる！
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！