美濃市　認知症予防教室(大矢田会場)　日誌

日時	令和 8年 11月 4日　水曜日 10:00～11:30	天候	晴れ

チームN	伊藤千加良　中津智広

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 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ（　中津　）	
認知症予防講座　（　美濃市地域包括支援センター　大坪友美　）	
コグニサイズプログラム　（　伊藤　）	
挨拶	

2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
皆さんで地域に元気を	日頃、地域のために様々な形でサポートして下さる場所！「美濃市地域包括支援センター」さん。皆様に知って頂きたいことをポイントは①介護や健康に関する実践をしている！　②権利を守る指針で活動！　③総合的な相談先としての場所！　④様々な機関との連携推進！　改めて…地域包括支援センターさんの存在は、地域の方々を支える縁の下の力持ち！安心を与える存在だなと感じる。今回は、この日報にのみ残す。
担当	
美濃市地域包括支援センター 大坪友美　氏	
時間	
10：40～11：10	

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
最終評価　⇒　握力・TUG・5m歩行速度・反応速度・質問紙	

5　反省・次回の予定など

美濃市　**大矢田地区**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。





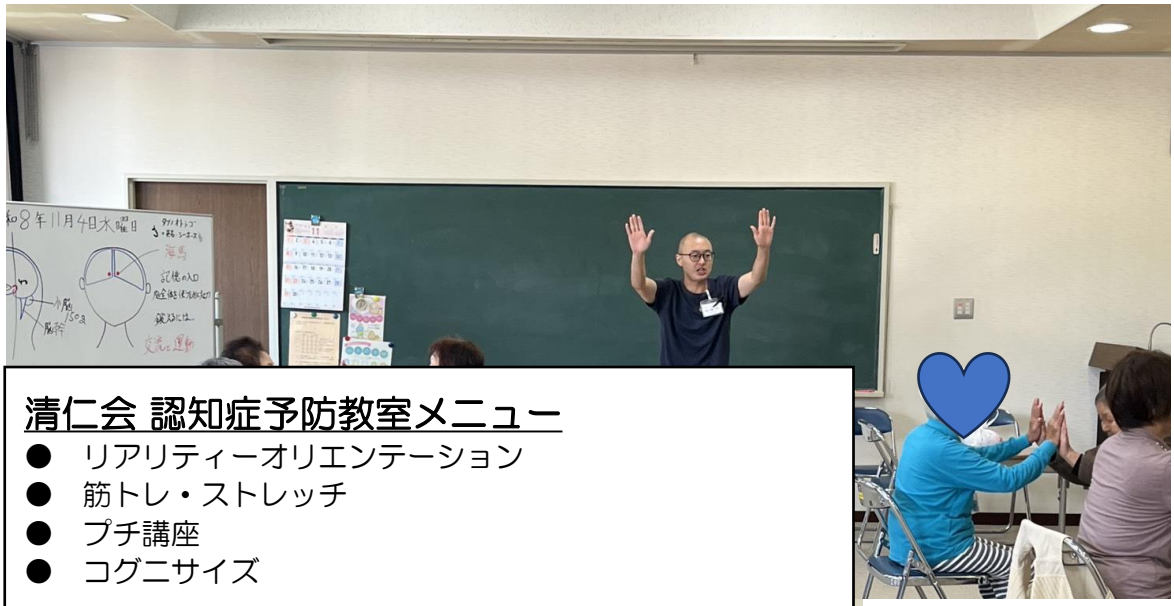
参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	11
合計	12	
	／　15名中	

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10回　プチ講座　　講師　：　美濃市地域包括支援センター　大坪友美氏地域包括支援センターの紹介