富加町 とみぱん脳トレ教室 （認知症予防教室） 日誌

日時	令和 8年 11月 11日 水曜日 9:30～11:00	天候	晴れ



チームN	中津智広　尾関昭宏　伊藤千加良

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 取材スタッフ
ストレッチ・筋トレ（　伊藤　）	
認知症予防講座　（　サントピアみのかも　理学療法士　尾関昭宏　）	
コグニサイズプログラム　（　尾関　伊藤　）	
挨拶	

2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
血圧に気を付けよう	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	
理学療法士　尾関昭宏	
時間	
10：15～10：40	

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　3・4の倍数）
足踏み　＋　作業記憶課題（数字と手指動作など活用）　ストループ課題（文字・色の識別）
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実施。

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	：	富加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

2026年度の富加町での地域貢献活動。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。参加者さん、ボランティアさんともに先年度から継続される方も多く、自然と笑顔が溢れる！



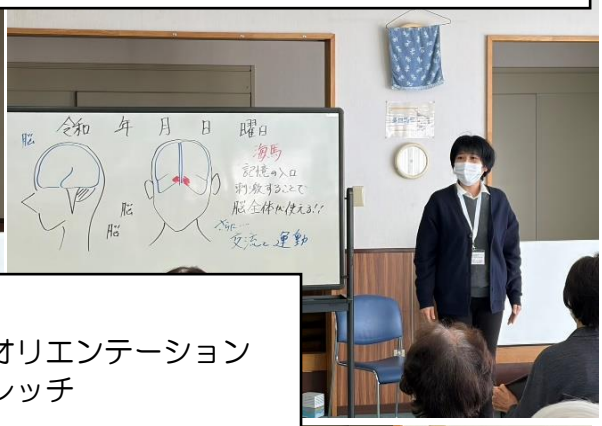
参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	17
合計	17	
	／　30名中	

その他　運営スタッフ　ボランティアスタッフ数名

6　参考資料・教室の様子など

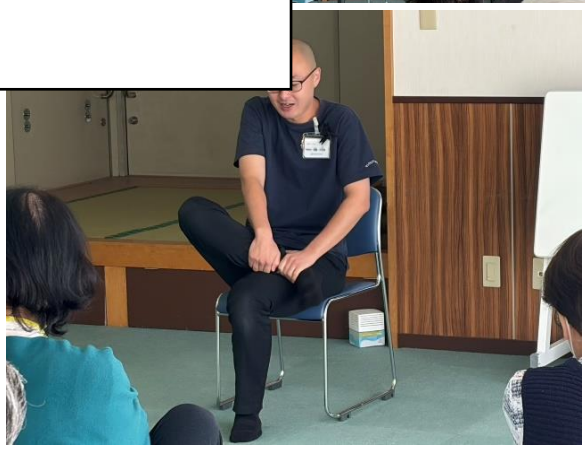
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！3密回避！！

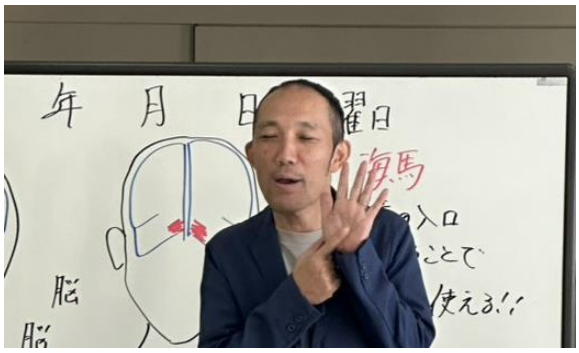


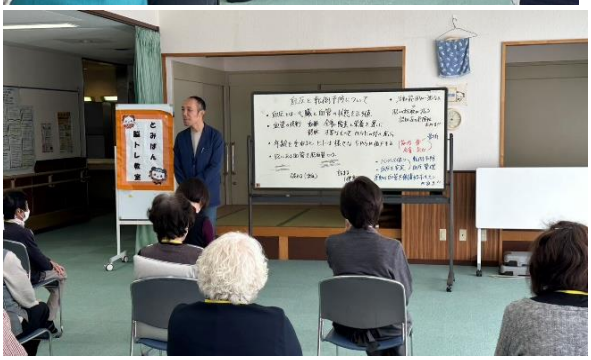


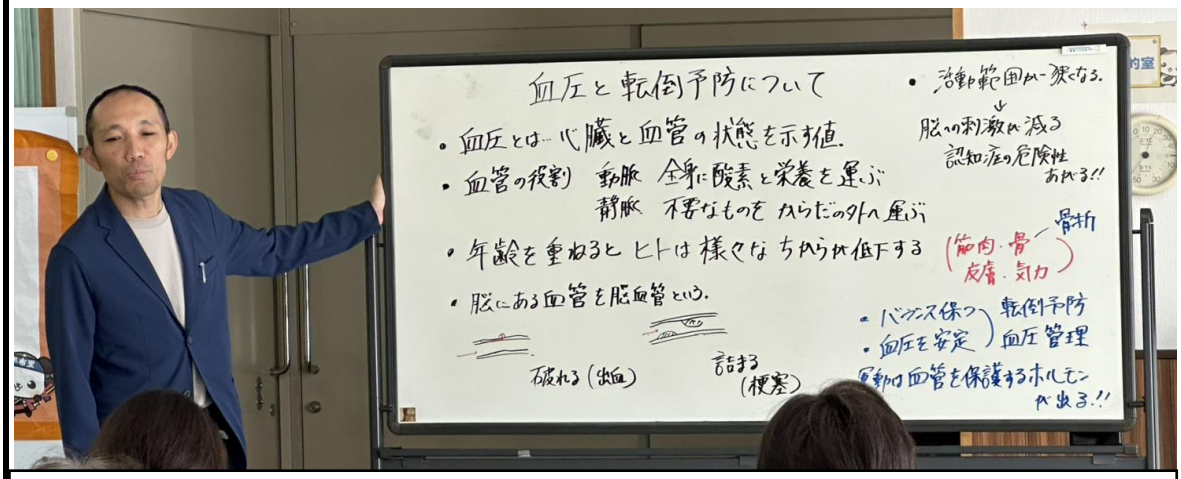
<u>メインメニュー</u>
- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ











第2回　プチ講座　　**講師　：　理学療法士　尾関昭宏**

血圧に気を付けよう

介護予防、認知症予防のためには転倒と血圧には気を付けていきましょう！！
そのためのトレーニングはやはり重要です。