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　11月　6日　金曜日　13:30～15:00	天候	晴れ

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

2　フレイル予防講座（俗称：プチ講座）

体力測定回(中間)

講座名	内容
フレイルチェックの意義と測定項目の説明	この講座は、2回目に実施した講座の復習回。体力測定と体組成測定を実際に参加者の皆さん同士で挑戦。体力測定では、握力・TUG・5m歩行速度・片足立ちを行う。体組成の測定では、専用の体組成計を用いて行う。測定の際には、事前に体組成計にデータ（生年月日や身長など）を入力しなければならない。また体組成計に乗る際には、素足で測定しなければならないため、靴下の着脱時間も必要になる。一度、流れを経験したとしても、ヒトは何度も実績を重ねるとで学びとなる。参加された方としっかり共有しながら講座を進めていきたい。
担当	
理学療法士　中津智広	
時間	
13：30～13：40	

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。



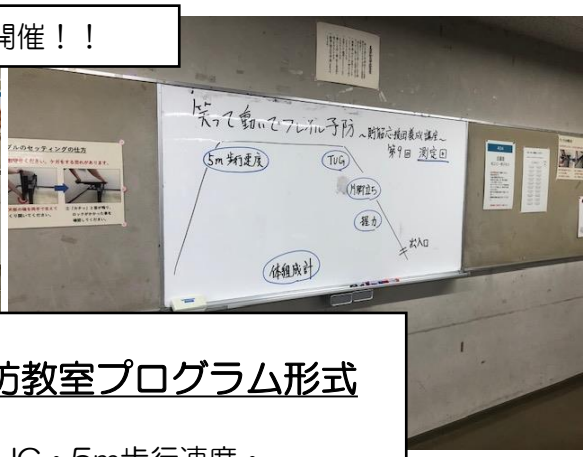
参加者数		
性別	男性	女性
人数	4	14
合計	18 ／　22名中	

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

●　体力測定回

測定項目は…握力・TUG・5m歩行速度・
片足立ち・体組成測定







