

御嵩町認知症予防教室 プチ講座 スケジュール

2023年度

御嵩町 A

コグニサイズのお供に

月曜日 PM 13:30~15:00(開場・受付は13:00より)

| 日程 | | 講座名 | 内容・目的 | 講師 |
|------|----|---------------------|---|--|
| 第1回 | 5月 | 8日 認知症予防とコグニサイズ | 教室の目的でもある認知症予防とコグニサイズを説明。 | のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生 |
| 第2回 | | 15日 転倒と血圧に気を付けよう | 転倒や血圧と認知症の関連性を改めて学びましょう。ご自分の血圧に目を向ける時間です。 | のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生 |
| 第3回 | | 22日 認知症について学ぼう | 認知症のことも知りましょう。不安ばかりでなく安心もしてください。 | のぞみの丘ホスピタル 認知症専門医 森藤 豊 先生 |
| 第4回 | | 29日 口腔・栄養に関して学びましょう | いつまでも健康で生活するためには、運動とお口の力、栄養は共通して大切です。 | 歯科衛生士 奥村美雪 さん 管理栄養士 佐橋美香 さん |
| 第5回 | 6月 | 5日 認知症サポーター養成講座 | 認知症の方を地域で見守るため。楽しく、必要な学びをしてみませんか。 | 御嵩町在宅介護支援センター スタッフ |
| 第6回 | | 12日 認知症を予防する生活習慣 | 認知症に良いとされる生活習慣。いくつできているか？年代によっても行うべきことが異なります。 | のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生 |
| 第7回 | | 19日 認知症予防とコグニサイズ② | コグニサイズをより地域で実践していくために。 | のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生 |
| 第8回 | | 26日 MCIについて学ぼう | 認知機能って何でしょう。日常生活の中で使っていることを学んでみましょう。 | のぞみの丘ホスピタル 認知症専門医 森藤 豊 先生 |
| 第9回 | 7月 | 3日 口腔・栄養に関して学びましょう | いつまでも健康で生活するためには、運動とお口の力、栄養は共通して大切です。 | 歯科衛生士 奥村美雪 さん 管理栄養士 佐橋美香 さん |
| 第10回 | | 10日 皆さんで地域に元気を | 御嵩町で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。 | 御嵩町地域包括支援センター スタッフ |
| 第11回 | | 31日 認知症予防のまとめ | 認知症予防に関する最新の情報と、この教室の成果を報告。 | のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生 |

プチ講座：1コマ 20~30分 (医師の講座は40分程度を予定)

始めの評価

2回目・3回目の教室で実施します。

終わりの評価

8回目・9回目の教室で実施します。

会場：御嵩町役場北庁舎 3階大会議室