

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 B

コグニサイズのお供に

金曜日 AM 10:00~11:30(開場・受付は9:30より)

日程		講座名	内容・目的	講師
第1回	5月	12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		19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		26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	6月	2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		16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		23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		30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8回	7月	7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9回		14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10回		21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		28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