

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	5月	2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します。	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2回	6月	6日	転倒予防について	転倒すると認知症になる!? 歩き方と認知症の関連性!? 転倒しない意識をより強くしましょう。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏 先生
第3回	7月	4日	血圧に気を付けよう	血圧と認知症の関連性を改めて。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 理学療法士 尾関 昭宏 先生
第4回	8月	1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 認知症予防専門医 森藤 豊 先生
第5回	9月	5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? 今からでも遅くないですよ。	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6回	10月	3日	嚥下体操とお口の大切さ	いつまでも楽しく食事を…嚥下、咀嚼に必要な運動や姿勢を伝えます。	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		31日			
第8回	11月	7日			
第9回	12月	5日	MCIとは? 気づきの大切さ	認知症になりやすいMCI。医師の先生から気づきと踏み出す勇気をもらいましょう。	のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門医 森藤 豊 先生
第10回	1月	30日			
第11回	2月	6日	皆さんで地域に元気を	八百津町で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。	八百津町地域包括支援センター
第12回	3月	6日	認知症予防のまとめ	皆さんへのお願い。	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

教室の始め(2回目・3回目)と終盤(10回目・11回目)に、簡単な計測(評価)をおこないます。

計測項目

(評価項目)

- 握力 ⇒ 左右共に測定 基本、立位姿勢で実施 全体的な筋力の指標
 - TUG ⇒ 1回のみ測定 説明を聞いてから実施 複数課題処理ならびにバランスの指標
 - 反応速度 ⇒ 清仁会独自 説明を聞いてから実施 視空間認知ならびに処理速度の指標
 - 不安度評価 ⇒ 不安度評価に用いる指標 現在の生活に対する不安度を主観的に点数化
- ※ HADS=Hospital Anxiety and Depression Scale(うつ・不安の尺度)

1~4の計測項目は、認知症予防専門士によってデータ処理、さらに各個人、依頼先にフィードバックを行う。