

2024年4月 ~ 2025年3月

火曜日 AM 9:30~11:00

坂祝町

全12回

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	4月	16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	5月	21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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第3回	6月	18日			
第4回	7月	16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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第5回	8月	20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	9月	17日			
第7回	10月	15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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第8回	11月	19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9回	12月	17日			
第10回	1月	21日	MCIとは? 気付きの大切さ	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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第11回	2月	18日	皆さんで地域に元気を	坂祝町で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。	坂祝町地域包括支援センター
第12回	3月	18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

1 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

(評価項目)

2 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

3 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

4 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。