

# 御嵩町 認知症予防教室 プチ講座 スケジュール

2024年6月 ~ 2024年12月

月曜日 AM 10:00~11:30

御嵩町

全21回

| 日程   |     | 講座名  | 内容・目的            | 講師  |
|------|-----|------|------------------|---|
| 第1回  | 6月  | 3 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。<br>のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広</b> 先生            |
| 第2回  |     | 10 日 |                  |   |
| 第3回  |     | 17 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。<br>のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法士<br><b>尾関 昭宏</b> 先生      |
| 第4回  |     | 24 日 |                  |   |
| 第5回  | 7月  | 1 日  | 口腔・栄養に関して学びましょう① | 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。<br>歯科衛生士<br><b>奥村美雪</b> さん<br>管理栄養士<br><b>佐橋美香</b> さん |
| 第6回  |     | 8 日  |                  |   |
| 第7回  | 8月  | 5 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。<br>のぞみの丘ホスピタル<br>認知症予防専門医<br><b>森藤 豊</b> 先生                |
| 第8回  |     | 19 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。<br>のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法士<br><b>尾関 昭宏</b> 先生                  |
| 第9回  |     | 26 日 |                  |   |
| 第10回 | 9月  | 2 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。<br>御嵩町在宅介護支援センター スタッフ                                     |
| 第11回 |     | 9 日  |                  |   |
| 第12回 |     | 30 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。<br>のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広</b> 先生  |
| 第13回 | 10月 | 7 日  |                  |   |
| 第14回 |     | 21 日 | 認知症予防とコグニサイズ②    | 教室のメインプログラムのコグニサイズの課題を、皆で考え実践してみましょう。<br>のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広</b> 先生   |
| 第15回 |     | 28 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。<br>のぞみの丘ホスピタル<br>認知症予防専門医<br><b>森藤 豊</b> 先生         |
| 第16回 | 11月 | 11 日 |                  |   |
| 第17回 |     | 18 日 | 口腔・栄養に関して学びましょう② | 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。<br>歯科衛生士<br><b>奥村美雪</b> さん<br>管理栄養士<br><b>佐橋美香</b> さん |
| 第18回 |     | 25 日 |                  |   |
| 第19回 | 12月 | 2 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。<br>御嵩町地域包括支援センター   |
| 第20回 |     | 9 日  |                  |   |
| 第21回 |     | 16 日 | 認知症予防のまとめ        | 教室の成果の報告と認知症予防の最新線をお話します。<br>のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広</b> 先生               |

教室の始め(2回目~4回目)と終盤(18回目以降)に、簡単な計測をおこないます。