

2024年5月 ~ 2024年8月 木曜日 PM 13:30~15:00

**美濃加茂市 A教室**

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	5月	9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 <b>中津 智広先生</b>
第2回		16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 <b>中津 智広先生</b>
第3回		23日			
第4回	6月	30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 <b>森藤 豊先生</b>
第5回		6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。	精神ケアみやび係長 看護師 <b>小林 友美先生</b>
第6回		13日			
第7回	7月	20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。	老健サントピアみのかも 看護・介護職 統括所長 <b>丸山 千穂子先生</b>
第8回		27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。	精神ケアみやび係長 看護師 <b>小林 友美先生</b>
第9回		4日			
第10回	7月	11日	低栄養に気を付けよう	いつもと同じように食事をしていても実は栄養不足になりやすい?防ぐためにも学びましょう。	精神ケアみやび係長 看護師 <b>小林 友美先生</b>
第11回		18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 <b>森藤 豊先生</b>
第12回		25日			
第13回	8月	1日	相談の大切さ	一人で悩んで、気づいたら…そんなことはさせません。相談の大切さを知ってください。	老健サントピアみのかも 相談室 室長 <b>塚田 一志先生</b>
第14回		8日			
第15回		15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 <b>中津 智広先生</b>

教室の始め(2回目・3回目)と終盤(13回目・14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 Dpression 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。