

2024年7月 ~ 2024年10月 金曜日 PM 13:30~15:00

美濃加茂市 B教室

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	7月	5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		12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		19日			
第4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 医師 大久保 嘉哉先生
第5回	8月	2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 小林 友美先生
第6回		9日			
第7回		16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 丸山 千穂子先生
第8回		23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 小林 友美先生
第9回		30日			
第10回	9月	6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 小林 友美先生
第11回		13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 医師 大久保 嘉哉先生
第12回		20日			
第13回		27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 塚田 一志先生
第14回	10月	4日			
第15回		11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(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。