

美濃市認知症予防教室 講座スケジュール

2024年9月 ~ 2024年12月 水曜日 AM 10:00~11:30

美濃市 大矢田会場

- 講師の都合により、内容が変更されることがありますのでご了承ください
- 通称 : プチ講座
- トレーナー : 中津智広 須田貴大 伊藤千加良

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	9月	18日	認知症予防教室について ~コグニサイズ体験~	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	10月	2日	血圧と転倒に気を付けよう	健康を維持するためには…自分に興味を持つことが大切です。少し体について学びませんか？	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		16日			
第4回		30日	認知症とMCIとは	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5回	11月	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？今から意識しても遅くないですよ。	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		20日			
第7回	12月	4日	地域包括支援センターの紹介	地域包括支援センターとは？是非、地域を支える役割、活動内容などを学びましょう。	美濃市地域包括支援センター スタッフ
第8回		18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前線をお話します。	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

教室の始め(2回目・3回目)と終盤(7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