

# 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 <b>中津 智広</b> 先生
第2回		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 <b>中津 智広</b> 先生
第3回	10月	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ももらいましょう。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長 在宅サービス所長 <b>中津 智広</b> 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 <b>中津 智広</b> 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 <b>中津 智広</b> 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