

| 日程 | | | 講座名 | 内容・目的 | 講師 |
|------|-----|-----|--------------------------|--|--|
| 第1回 | 10月 | 31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 | | 7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 須田 貴大 先生 |
| 第3回 | | 14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 森藤 豊 先生 |
| 第4回 | 11月 | 21日 | 血圧に気を付けよう | 血圧と認知症の関連性を学んでおきましょう。健康のバロメーターである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5回 | | 28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。 | テイケアみやび 看護師 古田 聡子 先生 |
| 第6回 | | 5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の大切さを伝えます。 | テイケアみやび係長 看護師 小林 友美 先生 |
| 第7回 | 12月 | 12日 | 認知症と糖尿病の関係性 | 認知症と糖尿病との関連性は？ロコモティブシンドロームってな～に？ | 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8回 | | 19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 森藤 豊 先生 |
| 第9回 | | 9日 | 暮らしの備えを考えよう | 今後の人生、自分らしく暮らすために備えは必要です。備えのヒントをお伝えします。 | サントピアみのかも 作業療法士 |
| 第10回 | | 16日 | 香りを楽しみながら…認知症予防をしてみませんか？ | 認知症を予防するために、こんなポイントもあるんです！！感覚を刺激しましょう。 | テイケアみやび 看護師 長瀬 まり子 先生 |
| 第11回 | 1月 | 23日 | MCIに気付くには？～日常から見る認知機能～ | 認知機能って何でしょう。日常生活の中で使っていることを学んでみましょう。 | のぞみの丘ホスピタル 臨床心理士 |
| 第12回 | | 30日 | 血液データを学びましょう | 血液検査でわかること。そこから気を付けること。専門職から聞いてみませんか？ | のぞみの丘ホスピタル 臨床検査技師 河村 幸代 先生 |
| 第13回 | | 6日 | 薬について学びましょう | 薬剤師の方から『くすり』に関して気を付けていくべきことを聞いてください。 | のぞみの丘ホスピタル 薬剤師 |
| 第14回 | | 13日 | 認知症の方との関わり方～認知症看護視点から～ | 認知症の方を治療する病棟って？地域の方により理解を深めるために。是非、リアルな話を聞いてみましょう。 | のぞみの丘ホスピタル 認知症治療病棟 看護師長 渡邊 博文 先生 |
| 第15回 | 2月 | 20日 | 脳について学びましょう | 医師や理学療法士の講話にたくさん脳って言うてましたね…専門画像を使用して更に詳しく解説します。 | のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井 雅之 先生 |
| 第16回 | | 27日 | 老いることへの不安を解消！ | 老いに伴う様々な変化に、上手く対応していく方法をご紹介します。(身体機能維持・認知症防止や付合い方) | 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17回 | | 6日 | 皆さんで地域に元気を | 可児市で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。 | 可児市高齢福祉課 |
| 第18回 | 3月 | 13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(16回目・17回目)に、簡単な計測をおこないます。