

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	5月	16 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		30 日			
第3回	6月	20 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 理学療法士 尾関 昭宏先生
第4回		27 日			
第5回	7月	4 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6回		18 日			
第7回	8月	1 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。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏先生
第8回		29 日			
第9回	9月	5 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。	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10回		19 日			
第11回	10月	3 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。	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12回		24 日			
第13回	11月	7 日	認知症予防とコグニサイズ②	教室のメインプログラムのコグニサイズの課題を、皆で考え実践してみましょう。	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14回		28 日			
第15回	12月	12 日			
第16回	1月	16 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 認知症予防専門医 森藤 豊先生
第17回		30 日			
第18回	2月	6 日	認知症サポーター養成講座	七宗町で行う事業のひとつ。皆様とともに認知症になっても「安心」な地域づくりを。	七宗町地域包括支援センター 鈴木 有也先生
第19回		20 日			
第20回	3月	6 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(17回目～19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)

- 1 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
 - 2 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
 - 3 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
 - 4 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 Depression 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。