

2025年6月～2026年3月 火曜日 AM 10:00～11:30

八百津町

全8回

## 前期

5/20～10/7

初期評価 6/3 6/17

最終評価 9/2 9/16

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	6月	3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 <b>中津 智広先生</b>
第2回	7月	1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 <b>尾関 昭宏先生</b>
第3回	8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 理学療法士 <b>尾関 昭宏先生</b>
第4回	9月	2日	認知症予防のまとめ	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 理学療法室長 在宅サービス所長 <b>中津 智広先生</b>

## 後期

10/21～3/17

初期評価 11/4 11/18

最終評価 2/17 3/3

第5回	11月	4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 <b>中津 智広先生</b>
第6回	12月	2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 <b>尾関 昭宏先生</b>
第7回	2月	3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 理学療法士 <b>尾関 昭宏先生</b>
第8回	3月	3日	認知症予防のまとめ	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 理学療法室長 在宅サービス所長 <b>中津 智広先生</b>

教室の始め(2回目・3回目)と終盤(8回目・9回目)に、簡単な計測(評価)をおこないます。

- 計測項目 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
- (評価項目) 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。