

2025年4月 ～ 2026年3月 火曜日 AM 9:30～11:00

坂祝町

全12回

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	4月	15 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	5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3回	6月	17 日			
第4回	7月	20 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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第5回	8月	19 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6回	9月	16 日			
第7回	10月	21 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8回	11月	18 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 理学療法士 尾関 昭宏先生
第9回	12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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第10回	1月	20 日			
第11回	2月	17 日	皆さんで地域に元気を	坂祝町で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。	坂祝町地域包括 支援センター
第12回	3月	17 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(10回目・11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。