

美濃市 認知症予防教室 講座スケジュール

2025年6月 ～ 2025年11月 水曜日 AM 10:00～11:30

美濃市 大矢田地区

全12回

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	6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 中津 智広先生
第2回		18 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 伊藤 千加良先生
第3回	7月	2 日			
第4回		16 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		30 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 伊藤 千加良先生
第6回		3 日			
第7回		17 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 伊藤 千加良先生
第8回	10月	1 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 伊藤 千加良先生
第9回		15 日	MCIとは？気付きの大切さ	認知症になりやすいMCI。気づきと踏み出す勇気をお伝えします。	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10回		29 日			
第11回		5 日	皆さんで地域に元気を	美濃市で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。	美濃市地域包括支援センター 大坪 友美先生
第12回	11月	19 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
- 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 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。