

御嵩町 認知症予防教室 プチ講座 スケジュール

2025年6月 ~ 2025年11月 月曜日 AM 10:00~11:30

御嵩町

全17回

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	6月	2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		9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		16日			
第4回		23日			
第5回		30日	認知症について学ぼう	認知症のことも知しましょう。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	7月	7日	口腔・栄養に関して学びましょう①	いつまでも健康で生活するためには、運動とお口の力、栄養は共通して大切です。	歯科衛生士 奥村美雪さん 管理栄養士 佐橋美香さん
第7回		14日			
第8回		28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 尾関 昭宏先生
第9回	8月	4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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第10回		18日	皆さんで地域に元気を	御嵩町で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様の「安心」ための発信。自主化に向けた啓発も。	御嵩町地域包括支援センター 秋松氏
第11回	9月	1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。	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		8日	MCIとは? 気づきの大切さ	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 認知症予防専門医 森藤 豊先生
第13回		29日			
第14回	10月	6日	口腔・栄養に関して学びましょう②	いつまでも健康で生活するためには、運動とお口の力、栄養は共通して大切です。	歯科衛生士 奥村美雪さん 管理栄養士 佐橋美香さん
第15回		20日			
第16回		27日			
第17回	11月	10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~4回目)と終盤(18回目以降)に、簡単な計測をおこないます。

計測項目 (評価項目)

- 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。