

# 令和7年度中恵土地区認知症予防教室

## はっらっつ！開催！

参加費  
無料

○全18回 木曜日

13:30~15:00 (受付: 13:00~)

|      |    |     |     |     |     |     |
|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 令和7年 | 4月 | 10日 | 17日 | 24日 |     |     |
|      | 5月 | 1日  | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |
|      | 6月 | 5日  | 12日 | 19日 | 26日 |     |
|      | 7月 | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |
|      | 8月 | 7日  |     |     |     |     |



講師は  
のぞみの丘ホスピタル  
中津 智広先生 など

場所

中恵土地区センター(可見市中恵土1896-1)

内容

認知症予防の講話、各専門職によるプチ講座  
簡単な体操、コグニサイズ(脳トレ体操)等 ※プチ講座詳細は裏面へ

対象

- ・認知症や物忘れが気になる方
  - ・認知症予防に興味のある方
  - ・ご家族で認知症の疑いがある方 など
- ※教室の始め(2,3回目)と終盤(16,17回目)に簡単な認知・身体機能の検査を行う為、継続して参加できる方を募集します。

定員

30名程度 ※定員を超える場合は抽選。

申込方法

電話 もしくは 申込フォームから申込み  
☎ : 62-1111

申込締切

4月1日(火)

<申込フォーム>



<https://logoform.jp/f/DzmIn>

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

<申込み・問合せ先>

可見市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 (☎ : 62-1111)

共催 ● 可見市地域包括支援センター 中恵土連絡所



| 日程   |    |    |   | 講座名                        | 内容・目的  | 講師   |
|------|----|----|---|----------------------------|--|--|
| 第1回  | 4月 | 10 | 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<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広</b> 先生 |
| 第2回  |    | 17 | 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<br>理学療法士<br><b>須田 貴大</b> 先生           |
| 第3回  |    | 24 | 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<br>認知症予防専門医<br><b>森藤 豊</b> 先生         |
| 第4回  | 5月 | 1  | 日 | 血圧に気を付けよう                  | 血圧と認知症の関連性を学んでおきましょう。健康のバロメーターである血圧に目を向ける時間です。     | テイクアみやび係長<br>看護師<br><b>小林 友美</b> 先生              |
| 第5回  |    | 8  | 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?今から意識しても遅くないですよ。          | テイクアみやび係長<br>看護師<br><b>小林 友美</b> 先生              |
| 第6回  |    | 15 | 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の大切さを伝えます。               | テイクアみやび係長<br>看護師<br><b>小林 友美</b> 先生              |
| 第7回  |    | 22 | 日 | 認知症と糖尿病の関係性                | 認知症と糖尿病との関連性は?ロコモティブシンドロームってな~に?                   | のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広</b> 先生 |
| 第8回  |    | 29 | 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<br>認知症予防専門医<br><b>森藤 豊</b> 先生         |
| 第9回  |    | 6月 | 5 | 日                          | 暮らしの備えを考えよう  | 今後の人生、自分らしく暮らすために備えは必要です。備えのヒントをお伝えします。          |
| 第10回 | 12 |    | 日 | 認知症予防に嗅覚が注目されている!?         | 認知症を予防するために、こんなポイントもあるんです!!感覚を刺激しましょう。             | のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広</b> 先生 |
| 第11回 | 19 |    | 日 | MCIに気付くには?<br>~日常から見る認知機能~ | 認知機能って何でしょう。日常生活の中で使っていることを学んでみましょう。               | のぞみの丘ホスピタル<br>臨床心理士                              |
| 第12回 | 26 |    | 日 | 血液データを学びましょう               | 血液検査でわかること。そこから気を付けること。専門職から聞いてみませんか?              | のぞみの丘ホスピタル<br>臨床検査技師<br><b>河村 幸代</b> 先生          |
| 第13回 | 7月 | 3  | 日 | 薬について学びましょう                | 薬剤師の方から『くすり』に関して気を付けていくべきことを聞いてください。               | のぞみの丘ホスピタル<br>薬剤師                                |
| 第14回 |    | 10 | 日 | 認知症の方との関わり方<br>~認知症看護視点から~ | 認知症の方を治療する病棟って?地域の方により理解を深めるために。是非、リアルな話を聞いてみましょう。 | のぞみの丘ホスピタル<br>認知症治療病棟 看護師長<br><b>渡邊 博文</b> 先生    |
| 第15回 |    | 17 | 日 | 脳について学びましょう                | 医師や理学療法士の講話にたくさん脳って言うてましたね…専門画像を使用して更に詳しく解説します。    | のぞみの丘ホスピタル<br>放射線技師<br><b>新井 雅之</b> 先生           |
| 第16回 |    | 24 | 日 | 老いることへの不安を解消!              | 老いに伴う様々な変化に、上手く対応していく方法をご紹介します。(身体機能維持・認知症防止や付合い方) | 老健サントピアみのかも<br>看護・介護職 統括所長<br><b>丸山 千穂子</b> 先生   |
| 第17回 |    | 31 | 日 | 皆さんで地域に元気を                 | 可児市で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。                   | 可児市高齢福祉課   |
| 第18回 | 8月 | 7  | 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<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広</b> 先生 |

教室の始め(2回目・3回目)と終盤(16回目・17回目)に、簡単な計測をおこないます。