

美濃加茂市 みんなで楽しく！筋力UPで介護予防 講座スケジュール

2025年9月 ～ 2025年12月 木曜日 PM 13:30～15:00

美濃加茂市

日程				講座名	内容・目的	講師	運営
第1回	9月	12日	日	フレイルとは？コグニサイズ体験	初回の教室。健康づくり、健康の備えのため…フレイルという言葉を学びましょう。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第2回		19日	日	体力測定会(初回) フレイルチェックの意義と測定項目の説明	何故、測定をして変化を確認するのか。その意義を理解し、実際、測定します。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns) その他 (PT)
第3回		26日	日	認知症予防とコグニサイズの効果	認知症予防というキーワードとコグニサイズの効果を理解していきましょう。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第4回	10月	3日	日	イレブンチェックと指輪っかテスト	自身でも簡単にできるチェック方法を紹介します。早速、やってみるのもアリかも。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第5回		10日	日	筋トレの効果について握力の意義と測定の実践	筋トレとは筋肉をトレーニングすることです。握力は何を示すのか…を学びます。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第6回		17日	日	片足立ちの意義と測定の実践	バランスの力は、日常生活の動きを助け、転倒予防にもつながります。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第7回		24日	日	TUG 5m歩行速度の意義と測定の実践	バランスを含めた歩くという生涯維持しておきたい大切な力。少し考えましょう。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第8回		31日	日	体組成測定の意義と測定の実践	私たちの体は、どのように作られているのか。理解すると大切さが改めて分かるかも。	のぞみの丘ホスピタル 看護師 精神デイケア係長 小林 友美先生	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第9回	11月	7日	日	体力測定会(中間) ペアで測定して、結果を記録しよう	実際、測定会を行います。測定の体験もしてみませんか。	のぞみの丘ホスピタル 看護師 精神デイケア係長 小林 友美先生	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns) その他 (PT)
第10回		14日	日	低栄養について学びましょう	年齢を重ねると知らず知らずのうちに…栄養が不足していることも。	のぞみの丘ホスピタル 看護師 精神デイケア係長 小林 友美先生	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第11回		21日	日	嚥下体操と口腔機能について学びましょう	お口って日常生活の中で、色々な役割を持っています。今一度、口の力にも注目。	のぞみの丘ホスピタル 看護師 精神デイケア係長 小林 友美先生	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第12回		28日	日	フレイルサポーターの役割と活動の場の紹介	地域において「役割」を持つことが出来る一つの手段になります。	美濃加茂市高齢福祉課 山口 佑己氏	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第13回	12月	5日	日	サポーター活動希望調査 ペアやグループで測定練習をしよう	測定の練習をしましょう。安全第一。経験を重ねることが一番の学びです。	美濃加茂市高齢福祉課 山口 佑己氏	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)
第14回		12日	日	体力測定会(最終) ペアで測定して、結果を記録しよう	実際、測定会を行います。是非、記録などをお手伝いください。皆で行う測定会です。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns) その他 (PT)
第15回		19日	日	修了式 フレイル予防 認知症予防のまとめ	健康づくり、健康の備えのためのまとめの講座と修了式を行います。	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	中津智広 (PT) 小林友美 (Ns)

教室の始め(2回目)、中盤(9回目)、終盤(14回目)に、体力計測・体組成測定(評価)をおこないます。

計測項目

(評価項目)

- 1 握力 ⇒ 左右共に2回測定 基本、立位姿勢で実施 全体的な筋力の指標
- 2 開眼片足立ち ⇒ 2回測定 説明を聞いてから実施 最大60秒までで終了
- 3 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
- 4 5m歩行速度 ⇒ 1回もしくは2回測定 説明を聞いてから実施
- 5 体組成測定 ⇒ 専用の体組成計を用いて測定する。測定項目は別紙。

1～5の計測項目は、認知症予防専門士・看護師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。