

# 美濃市 認知症予防教室 講座スケジュール

2026年5月 ~ 2026年11月 水曜日 PM 13:30~15:00

美濃市 上牧地区

全12回

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	5月	13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 理学療法士 尾関 昭宏先生
第2回		27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	10日			
第4回		24日	認知症について学ぼう①概論	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 認知症予防専門医 森藤 豊先生
第5回	7月	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。いくつかできているか?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		22日	新しい認知症観 (イメージ)	医学、社会の状況と共に、認知症に関する情報も変化してきています。今こそ新しい認知症のイメージへ書きましょう。	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
第7回	8月	26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8回	9月	9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		30日	認知症について学ぼう②ケア	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 認知症予防専門医 森藤 豊先生
第10回	10月	14日	大切な人生会議について	誰もが年齢を重ねます。またいつ何が起こるか分かりません。それでも安心するための準備として、人生会議を知っておきましょう。	美濃市地域包括支援センター 大坪 友美先生
第11回		28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	11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 理学療法士 尾関 昭宏先生

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 (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 Dpression Scale(うつ・不安の尺度)
- 5m歩行速度(通常)

1~5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。  
5の計測項目は、今年度より実施する。