

2026年5月 ~ 2027年3月 火曜日 AM 10:00~11:30

八百津町

全8回

前期 5/12~10/13

初期評価 5/26

最終評価 10/13

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	5月	26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	7月	14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	9月	8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4回	10月	13日	認知症予防のまとめ	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

後期 10/27~3/9

初期評価 11/10

最終評価 3/9

第5回	11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 理学療法士 尾関 昭宏先生
第6回	12月	22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7回	2月	9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	3月	9日	認知症予防のまとめ	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 理学療法士 尾関 昭宏先生

教室の始め(1回目)と終盤(4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)
- 5 5m歩行速度(通常)

1~5の計測項目は、認知症予防専門家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。