

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	4月	9日	認知症予防とコグニサイズ ~健康維持とフレイル~	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。フレイル予防にも関係する教室。	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		16日	転倒予防について ~体・心・社会とのつながり~	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 伊藤 千加良 先生
第3回		23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。健康のパ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 看護師 小林 友美 先生
第4回		30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 認知症予防専門医 森藤 豊 先生
第5回	5月	7日	認知症を予防する生活習慣 ~気を付けよう!ヒアリングフレイル~	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 看護師 小林 友美 先生
第6回		14日	嚙下体操とお口の大切さ ~気を付けよう!オーラルフレイル~	いつまでも楽しく食事を…嚙下、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 看護師 小林 友美 先生
第7回		21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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生
第8回		28日	MCIとは?気づきの大切さ	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 認知症予防専門医 森藤 豊 先生
第9回	6月	4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。	サントピアみのかも 作業療法士
第10回		11日	認知症予防に嗅覚も注目されている!?	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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広 先生
第11回		18日	MCIに気付くには? ~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 臨床心理士
第12回		25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 臨床検査技師 河村 幸代 先生
第13回	7月	2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 薬剤師
第14回		9日	認知症の方との関わり方 ~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 認知症治療病棟 看護師長 渡邊 博文 先生
第15回		16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 放射線技師 新井 雅之 先生
第16回		23日	老いることへの不安を解消!	老いに伴う様々な変化に、上手に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 看護・介護職 統括所長 丸山 千穂子 先生
第17回		30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	6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・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。

計測項目
(評価項目)

- 1 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
- 2 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
- 3 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
- 4 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、2025年度より実施する。