

美濃市 認知症予防教室 講座スケジュール

2026年6月 ~ 2026年11月 水曜日 AM 10:00~11:30

美濃市 大矢田地区

全12回

日程		講座名	内容・目的	講師
第1回	6月	3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。 伊藤 千加良先生
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。 伊藤 千加良先生
第3回	7月	1日		
第4回		15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。 中津 智広先生
第5回		29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。 伊藤 千加良先生
第6回		2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。 中津 智広先生
第7回		16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。 伊藤 千加良先生
第8回		30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。 伊藤 千加良先生
第9回	10月	7日	認知症について学ぼう②ケア	認知症になりやすいMCI。認知症予防専門士の先生から気づきと踏み出す勇気もらいましょう。 中津 智広先生
第10回		21日	大切な人生会議について	誰もが年齢を重ねます。またいつ何が起るかわかりません。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。 大坪 友美先生
第11回		4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。 大坪 友美先生
第12回	11月	18日	認知症予防のまとめ	皆さんへのお願い。 伊藤 千加良先生

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。