

2026年5月 ~ 2026年10月 月曜日 AM 10:00~11:30

御嵩町

全17回

日程		講座名	内容・目的	講師
第1回	5月	11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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第2回		18日		
第3回		25日		
第4回	6月	1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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第5回		8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6回		22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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第7回		29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 理学療法室長 在宅サービス所長 中津 智広先生
第8回	7月	6日 嚥下体操とお口の大切さ	いつまでも健康で生活するためには、運動とお口の力、栄養は共通して大切です。	のぞみの丘ホスピタル 看護師 精神ケア係長 小林 友美先生
第9回		27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上书きしましょう。	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10回	8月	3日 皆さんで地域に元気を	御嵩町で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様の「安心」ための発信。自主化に向けた啓発も。	御嵩町地域包括支援センター 秋松氏
第11回		24日 認知症予防とコグニサイズ②	教室のメインプログラムのコグニサイズの課題を、皆で考え実践してみましょう。	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12回		31日 認知症について学ぼう②治療	認知症の治療とは。今までとこれからの治療法を少し学んでみましょう。	のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門医 森藤 豊先生
第13回	9月	14日 低栄養について学びましょう	いつまでも健康で生活するためには、運動とお口の力、栄養は共通して大切です。	のぞみの丘ホスピタル 看護師 精神ケア係長 小林 友美先生
第14回		28日 認知症について学ぼう③ケア	認知症になりやすいMCI。気づきと踏み出す勇気をお伝えします。	のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門医 森藤 豊先生
第15回	10月	5日		
第16回		19日		
第17回		26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~4回目)と終盤(18回目以降)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、今年度より実施する。