

# 富加町 認知症予防教室 プチ講座スケジュール

富加町 2026年度

前期

- 講師の都合により、内容が変更されることがありますのでご了承ください
- 通称 : プチ講座

第2水曜日/第4水曜日 9:30~11:00

全12回

日程		講座名	内容・目的	講師
第1回	4月	8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。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏先生
第2回		22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。	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	5月	13日 血圧に気を付けよう	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。	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4回		27日 血圧に気を付けよう	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。	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	6月	10日 認知症とMCI	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 認知症専門医 森藤 豊 先生
第6回		24日 認知症とMCI	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
第7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。いくつできているか？今 からでも遅くないですよ。	サントピアデイケアつむぎ 介護福祉士 矢木 知子先生
第8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。	サントピアデイケアつむぎ 介護福祉士 鷲見 里桂先生
第9回	8月	12日 お口の大切さと嚥下体操	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。	サントピアデイケアつむぎ 介護福祉士 兼松 美佳先生
第10回		26日 お口の大切さと嚥下体操	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。	サントピアデイケアつむぎ 介護福祉士 加藤 公美先生
第11回	9月	9日 認知症予防のまとめ	皆さんへのお願い。活動は是 非続けましょう！！	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏先生
第12回		30日 認知症予防のまとめ	皆さんへのお願い。活動は是 非続けましょう！！	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 伊藤 千加良先生

教室の始め(5月~6月)と終盤(1月~2月)に、簡単な計測(評価)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。