

川辺町認知症予防教室 講座スケジュール

2026年7月 ～ 2026年11月 木曜日 AM 9:30～11:30

川辺町

全5回

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	7	23 日	認知症について	認知症のことを正しく学びましょう。不安ばかりでなく安心もしてください。症状や治療法、薬や予防に関してを学びましょう。目的を持った行動と継続が大切です。	のぞみの丘ホスピタル 医師 認知症予防専門医 森藤 豊 先生
第2回	8	27 日	認知症予防とコグニサイズ	認知症予防を目的としたトレーニング「コグニサイズ」を説明します。効果を知ることにより楽しく実践しましょう。	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3回	9	17 日	転倒予防について	転倒するとフレイル、認知症になる！？姿勢や歩き方と認知症は関連する！？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4回	10	15 日	川辺町保健センター 地域包括支援センター 「お口の健康と食事で認知症予防」		川辺町保健センター 地域包括支援センター
第5回	11	26 日	川辺町保健センター 地域包括支援センター 「教室の振り返り～認知症になっても安心できる生活について～」		川辺町保健センター 地域包括支援センター

当該教室では
評価は実施しません。

令和5年度 川辺町 認知症予防教室

認知症予防は、関心がある「今」だからこそ始められます。
元気づけに、できることをみんなで一緒に楽しく学びましょう。

対象者 65歳以上の介護認定を受けていない方（町内在住）

日時と内容 原則、1～5日連続で参加

日程	講座名	内容・目的	講師
1 回目 7月23日 (木) 9:30～11:30	まずは、認知症について知りましょう	認知症について正しく学びましょう。不安ばかりでなく安心もしてください。症状や治療法、薬や予防に関してを学びましょう。目的を持った行動と継続が大切です。	森藤 豊先生 (のぞみの丘ホスピタル 医師)
2 回目 8月27日 (木) 9:30～11:30	運動で脳を元気に 血圧を知って脳を守る	運動不足や高血圧は認知症のリスクを高める可能性があります。この講座では、脳に良い運動を紹介し、運動の継続化、血圧と認知症の関連を学びます。血圧の測定方法も学びます。	中津 智広先生 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長)
3 回目 9月17日 (木) 9:30～11:30	転倒予防について	転倒すると認知症になる！？姿勢や歩き方と認知症は関連する！？転倒しない意識をより強くしましょう。転倒予防の重要性を学びます。	中津 智広先生 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長)
4 回目 10月15日 (木) 13:30～15:30	お口の健康と食事で 認知症予防	嚥下機能の低下は認知症のリスクを高める可能性があります。この講座では、お口の健康と食事の重要性を学びます。	佐藤 雅子先生 (川辺町保健センター)
5 回目 11月26日 (木) 9:30～11:30	教室の振り返り 認知症になっても安心できる生活について	これまでの教室で学んだ認知症予防のポイントを振り返ります。認知症になっても安心できる生活について学びます。	中津 智広先生 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法室長)

場所 川辺町役場 保健センター

参加費 無料

定員 20名程度（定員になり次第受付終了します）
※今年度初めて参加される方を優先

申し込み締め切り 9月22日（月）～9月16日（水）

お問い合わせ 電話：0574-53-7216 地域包括支援センター 松村
(土日祝を除く 9:00～16:30)

QRコード

教室の始め(●回目)と終盤(●回目)に、簡単な計測(評価)をおこないます。

- | | |
|--------|--|
| 計測項目 | 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 |
| (評価項目) | 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 Depression 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。