

事業名

川辺町ポピュレーションアプローチ 川辺町 認知症予防教室

主催

川辺町健康福祉課 川辺町地域包括支援センター
特定医療法人清仁会 のぞみの丘ホスピタル／サントピアみのかも

日時

令和 8年 8月 27日(木) 9:30～11:30

場所

川辺町保健センター

講師

のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広

活動報告

ホワイトボード

講師



※ 会場内のイメージ

< 講演会について >

この講演会は川辺町の皆さまに向けて「フレイル」「認知症予防」というキーワードを広く発信するために企画された講演会です。

今年度は年間5回、実施され、当法人は3回を支援させていただきます。

フレイル・認知症を予防するための対策として、概論の学び、栄養に関する学びそして交流の場や運動の重要性に関して、実践を交えつつ啓発する事業プログラムとなります。

< 基本的な感染対策について >

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しておりました。

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場でした。

令和8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。
元気なうちに、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回継続で参加

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、認知症について知ろう	認知症についての正しい知識や、日常生活でできる予防のポイントについてお話しします。講話後には、医師へ直接質問できる質問タイムも予定しています。	中津智広 (のぞみの丘ホスピタル)
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脳血管性認知症の大きなリスクです。この日では、脳と体の関係に刺激する運動の紹介と、血圧と脳の関係をお話しします。毎日の生活でできる血圧ケアのポイントを紹介します。	中津智広 (のぞみの丘ホスピタル)
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？！歩き方と認知症の関係性！転倒しない暮らし方をお話しします。足の健康を促すために、「高たんぱくレシピ」の紹介と試食もあります。	中津智広 (のぞみの丘ホスピタル)
4回目 10月15日 (木) 13:30～15:30	お口の健康と食事 認知症予防	噛むことの大切さやお口の健康、食事の工夫についてわかりやすくお話しします。噛む力を育てる「噛み噛みレシピ」の紹介と試食もあります。	中津智広 (のぞみの丘ホスピタル)
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。運動・食事・生活習慣など、これまでの内容を整理しながら、今後の生活に活かすコツを確認します。	中津智広 (のぞみの丘ホスピタル)

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

申込方法 来庁、電話、または申込フォームよりお申し込みください。
申し込み期間 ★6月22日（月）～7月16日（木）



こちらからお申し込みします

【問】☎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)

参加者

18名

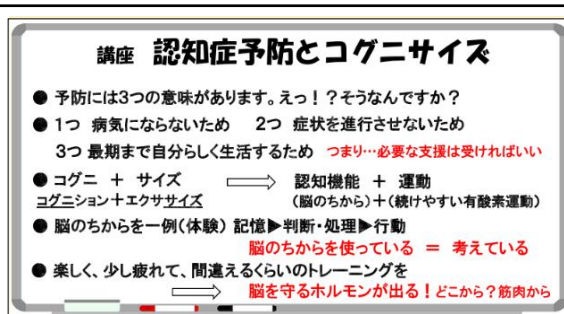
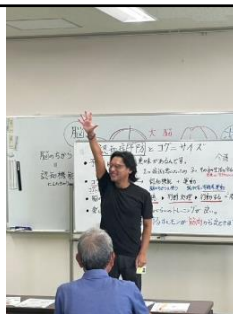
(+ 運営スタッフ 見学者)

講座当日の様子



会場は「川辺町の保健センター」で行われていました。

今年度2回目となる認知症予防啓発事業。多くの方が参加されておりました。



我々、清仁会取材班も講座の際を見つけて撮影をさせて頂きました。

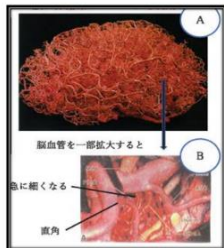
後半は川辺町の保健師（丸山氏）、栄養士（佐合氏）からの講座を実施しておりました。

脳血管性認知症は**予防**できる！ 前回配布パンフレット 6ページ

【原因】

- 脳梗塞や脳出血などによる脳の血管障害により、脳細胞が死んでしまう病気

脳卒中（脳梗塞や脳出血）の予防には・・・
血圧管理



この住み慣れた川辺町で、いつまでも生活して頂きたい！ そのためには健康に留意していかなければなりません。**フレイル**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を！！