

参加
無料

令和8年度認知症予防教室

はつらっつ！



こんな内容が学べます

- ✓認知症予防の講話
- ✓簡単な体操
- ✓各専門職によるプチ講座
- ✓コグニサイズ（脳トレ体操）等



講師
のぞみの丘ホスピタル
中津 智広氏 など

開催日

全18回 毎週木曜日
(裏面に詳細あり)

13:30～15:00 (受付: 13:00～)
※12/24、31、2/11を除く

活動場所

土田地区センター

住所: 可児市土田2352-2

定員

30名程度 可児市在住者優先

対象

★おおむね65歳以上の方

- ・認知症や物忘れが気になる方
- ・認知症予防に興味のある方
- ・ご夫婦やご兄弟などで認知症の疑いがある方 など

申込方法

電話もしくは申込フォームから申込み
※申込者多数の場合は抽選

☎62-1111
内線 (3237)



<https://logoform.jp/f/LldTc>

QRコードは(株)デンソー
ウェブの登録商標です。

申込締切

10月7日(水)



※教室の始め(2.3回目)と終盤(16.17回目)に
簡単な認知・身体機能の検査を行うため、継続して参加できる方を募集します。

問合せ先

可児市役所 高齢福祉課 地域包括ケア推進係



62-1111 内線 (3237)

【共催】・土田地域包括支援センター
・土田地区センター

日程			講座名	内容・目的	講師
第1回	10月	22 日	認知症予防とコグニサイズ ～健康維持とフレイル～	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。フレイル予防にも関係する教室。	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		29 日	転倒予防について ～体・心・社会とのつながり～	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 理学療法士 伊藤 千加良先生
第3回	11月	5 日	認知症について学ぼう	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4回		12 日	血圧に気を付けよう	血圧と認知症の関連性を学んでおきましょう。健康のパロメーターである血圧に目を向ける時間です。	ディケアみやび係長 看護師 小林 友美先生
第5回		19 日	認知症を予防する生活習慣 ～気を付けよう！ヒアリングフレイル～	認知症に良いとされる生活習慣。いくつできているか？今から意識しても遅くありませんよ。	ディケアみやび係長 看護師 小林 友美先生
第6回		26 日	嚥下体操とお口の大切さ ～気を付けよう！オーラルフレイル～	いつまでも楽しく食事を…嚥下、咀嚼に必要な運動や姿勢の大切さを伝えます。	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 伊藤 千加良先生
第7回	12月	3 日	認知症と糖尿病の関係性	認知症と糖尿病との関連性は？ロコモティブシンドロームってなに？	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		10 日	MCIとは？気づきの大切さ	認知症になりやすいMCI。医師の先生から気づきと踏み出す勇気をもらいましょう。	のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門医 森藤 豊先生
第9回		17 日	暮らしの備えを考えよう	今後の人生、自分らしく暮らすために備えは必要です。備えのヒントをお伝えします。	サントピアみのかも 作業療法士
第10回	1月	7 日	認知症予防に嗅覚も注目されている！？	認知症を予防するために、こんなポイントもあるんです！！感覚を刺激しましょう。	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11回		14 日	MCIに気付くには？ ～日常から見る認知機能～	認知機能って何でしょう。日常生活の中で使っていることを学んでみましょう。	のぞみの丘ホスピタル 臨床心理士
第12回		21 日	血液データを学びましょう	血液検査でわかること。そこから気を付けること。専門職から聞いてみませんか？	のぞみの丘ホスピタル 臨床検査技師 河村 幸代先生
第13回		28 日	薬について学びましょう	薬剤師の方から『くすり』に関して気を付けていくべきことを聞いてください。	のぞみの丘ホスピタル 薬剤師
第14回	2月	4 日	認知症の方との関わり方 ～認知症看護視点から～	認知症の方を治療する病棟って？地域の方により理解を深めるために。是非、リアルな話を聞いてみましょう。	のぞみの丘ホスピタル 認知症治療病棟 看護師長 渡邊 博文先生
第15回		18 日	脳について学びましょう	医師や理学療法士の講話にたくさん脳って言ってましたね…専門画像を使用して更に詳しく解説します。	のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井 雅之先生
第16回		25 日	老いることへの不安を解消！	老いに伴う様々な変化に、上手く対応していく方法をご紹介します。(身体機能維持・認知症防止や付合ひ方)	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17回	3月	4 日	皆さんで地域に元気を	可児市で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。	可児市高齢福祉課
第18回		11 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・3回目)と終盤(16回目・17回目)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 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。