

| 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<br>～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<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広先生</b> |
| 第2回  |     | 29 日 | 転倒予防について<br>～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<br>理学療法士<br><b>伊藤 千加良先生</b>          |
| 第3回  | 11月 | 5 日  | 認知症について学ぼう                         | 認知症のことも知しましょう。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<br>認知症予防専門医<br><b>森藤 豊先生</b>         |
| 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。健康のバロメーターである血圧に目を向ける時間です。     | デイケアみやび係長<br>看護師<br><b>小林 友美先生</b>              |
| 第5回  |     | 19 日 | 認知症を予防する生活習慣<br>～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ないですよ。          | デイケアみやび係長<br>看護師<br><b>小林 友美先生</b>              |
| 第6回  |     | 26 日 | 嚥下体操とお口の大切さ<br>～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<br>理学療法士<br><b>伊藤 千加良先生</b>          |
| 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<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広先生</b> |
| 第8回  |     | 10 日 | MCIとは？気付きの大切さ                      | 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<br>認知症予防専門医<br><b>森藤 豊先生</b>         |
| 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<br>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<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広先生</b> |
| 第11回 |     | 14 日 | MCIに気付くには？<br>～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<br>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<br>臨床検査技師<br><b>河村 幸代先生</b>          |
| 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<br>薬剤師                               |
| 第14回 | 2月  | 4 日  | 認知症の方との関わり方<br>～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<br>認知症治療病棟 看護師長<br><b>渡邊 博文先生</b>    |
| 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うてましたね…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<br>放射線技師<br><b>新井 雅之先生</b>           |
| 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・認知症防止や付合い方) | 老健サントピアみのかも<br>看護・介護職 統括所長<br><b>丸山 千穂子先生</b>   |
| 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<br>理学療法室長 在宅サービス所長<br><b>中津 智広先生</b> |

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。