

令和8年度姫治地区認知症予防教室

はっらっつ！

開催！

参加費
無料

○全18回 木曜日
13:30~15:00(受付:13:00~)

| | | | | | | |
|------|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 令和8年 | 4月 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| | 5月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| | 6月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| | 7月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| | 8月 | 6日 | | | | |



講師は
のぞみの丘ホスピタル
中津 智広先生 など

場所

姫治地区センター(可見市下切1530)

内容

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

※プチ講座詳細は裏面へ

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 ・ご家族で認知症の疑いがある方 など
※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為、
継続して参加できる方を募集します。

定員

30名程度 ※定員を超える場合は抽選。

申込方法

電話 もしくは 申込フォームから申込み
☎ :62-1111

<申込フォーム>



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

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

申込締切

3月30日(月)

<申込み・問合せ先>

可見市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 (☎ : 62-1111)



共催 ● 南部地域包括支援センター ● 姫治地区センター

| 日程 | | 講座名 | 内容・目的 | 講師 |
|------|----|--|--|--|
| 第1回 | 4月 | 9 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 | | 16 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 | | 23 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 認知症予防専門医 森藤 豊先生 |
| 第4回 | | 30 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。 | デイケアみやび係長 看護師 小林 友美先生 |
| 第5回 | 5月 | 7 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ないですよ。 | デイケアみやび係長 看護師 小林 友美先生 |
| 第6回 | | 14 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。 | デイケアみやび係長 看護師 小林 友美先生 |
| 第7回 | | 21 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 | | 28 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 | 6月 | 4 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 | | 11 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 | | 18 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 | | 25 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 | 7月 | 2 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 | | 9 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 | | 16 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きましたね…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 | | 23 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) | 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 | | 30 日 皆さんで地域に元気を | 可見市で行う事業の紹介、ご案内、参加方法など。皆様に「安心」を。 | 可見市高齢福祉課 |
| 第18回 | 8月 | 6 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。