

令和6年度「認知症チェックと予防」【教室型】実施プログラム

(1日目) 実施時間 120分

| 項目と内容 | 配置スタッフ人員 |
|--|--|
| オリエンテーション ・ 講座の目的や概要の説明 ・ 参加者への感染予防のための対策・留意点の説明 | 4人 ※配置スタッフ人員の <u>1人</u> 以上はオリエンテーションや講話が実施できる保健師・作業療法士のいずれかを配置する。 またファイブ・コグ検査を実施するファイブ・コグ研修受講者を1人以上配置すること。 |
| ファイブ・コグ検査の説明と実施 | |
| 認知症に関する講話 ・ 認知症、軽度認知障害とは | |
| 身体測定(身長・体重)、血圧測定、握力測定 | |

(2日目) 実施時間 120分

| 内容 | 配置スタッフ人員 |
|---|---|
| 認知症予防に効果的な運動の講話と実践 ・ 認知症と運動の関係 ・ 効果的な運動の指導と実践 | 5人 ※配置スタッフ人員の <u>2人</u> 以上は、講話が実施できる、また運動、知的プログラムの指導ができる専門職種(保健師・理学療法士・作業療法士・健康運動指導士のいずれか)を配置すること。 |
| 認知症とフレイルに関する講話 ・ フレイルチェックの実施 ・ 認知症と聴力の関係 ・ ヒアリングフレイルチェック実施(検査は任意で一人5分以内) | |
| 身体測定(身長・体重)、血圧測定、握力測定 | |

(3日目) 実施時間 120分

| 内容 | 配置スタッフ人員 |
|---|---|
| 認知症予防に効果的な運動の実践 ・ 効果的な運動の指導と実践 | 5人 ※配置スタッフ人員の <u>4人</u> 以上は、講話を実施できる、また運動、知的プログラムの指導個人面談を通した保健指導ができる専門職種(保健師・理学療法士・作業療法士・健康運動指導士のいずれか)を配置すること。 またファイブ・コグ検査の結果説明を実施できるファイブ・コグ研修受講者を1人以上配置すること。 |
| 認知症に効果のある知的プログラムの講話と実践 ・ 個人でできるもの、全体でできるもの | |
| 参加者全体へ向けたファイブ・コグ検査説明 ・ ファイブ・コグ検査で実施した検査項目とそれに対する日常生活での脳の鍛え方等についての説明資料を作成し、具体的に説明を行うこと。 | |
| 参加者の個人面談を通した認知症予防等への動機づけ ・ 参加者が日常生活で認知症予防ができるよう具体的に動機づけを行うこと。 | |

(4日目) 実施時間 120分

| 内容 | 配置スタッフ人員 |
|---|--|
| 認知症予防に効果的な運動の実践 ・効果的な運動の指導と実践 | 4人 |
| 認知症と早めの相談に関する講話 | ※配置スタッフ人員の1人以上 |
| 講座全体のふりかえりと日常生活での認知症予防の動機づけ ・認知症になっても安全に、安心して暮らせるやさしいまちを目指して ・アンケート実施 | は、講話が実施できる、また運動、知的プログラムの指導ができる専門職種(保健師・理学療法士・作業療法士・健康運動指導士のいずれか)を配置すること。 |

(注意) 各日、休憩を随時入れること。