

令和3年度「認知症予防講座」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>2人</u> 以上は保健師・作業療法士のいずれかを配置し、またファイブ・コグ検査を実施する認知症予防事業研修受講者を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	3人 ※配置スタッフ人員の <u>2人</u> 以上は、講話について説明でき、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	
認知症と生活習慣、生活習慣病に関する講話	
身体測定(身長・体重)、血圧測定、握力測定	
当日の講座のふりかえり	

(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	4人 ※配置スタッフ人員の <u>3人</u> 以上は、講話について説明でき、また運動、知的プログラムの指導、個人面談を通じ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・コグ検査を実施する認知症予防事業研修受講者を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・コグ検査結果説明 ・ 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じ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。	
当日の講座のふりかえり	

(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	3人 ※配置スタッフ人員の <u>2人以上</u> は、講話について説明でき、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	
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	
当日の講座のふりかえりと日常生活での認知症予防の動機づけ	

(5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	3人 ※配置スタッフ人員の <u>2人以上</u> は、講話について説明でき、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	
認知症と早めの相談に関する講話	
講座全体のふりかえり ・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	

(注意)

- ・講話・指導については、パワーポイント等を活用すると共に、作成した資料を参加者に配布すること。
- ・各日、休憩は随時、入れること。