



平成30年5月29日(火) 加茂郡・可児郡町村等合同定例記者発表資料			
担当課	担当係	担当者	電話番号
富加町福祉保健課	福祉保健係	山田 秀幸	0574-54-2111(代表) 411(内線)

認知症予防啓発のための定期教室を開催します

富加町では、認知症になっても安心して暮らせる富加町を目指して認知症予防教室を開き、認知症に関する知識を得たり、コグニサイズ(※)を取り入れた簡単な運動で、脳の働きを活性化させたりして、脳の老化を予防に取り組んでいます。今年度4月から、新たに認知症予防教室を開催しており、町民の皆さんから大変好評を得ています。6月の開催予定を下記のとおり案内いたしますので、ぜひ取材をお願いします。

※コグニサイズとは・・・コグニクシオン(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた言葉です。国立長寿医療研究センターが開発した、簡単な運動動作を行いながら計算等の知的活動を同時に行う、脳への刺激が期待される運動方法です。

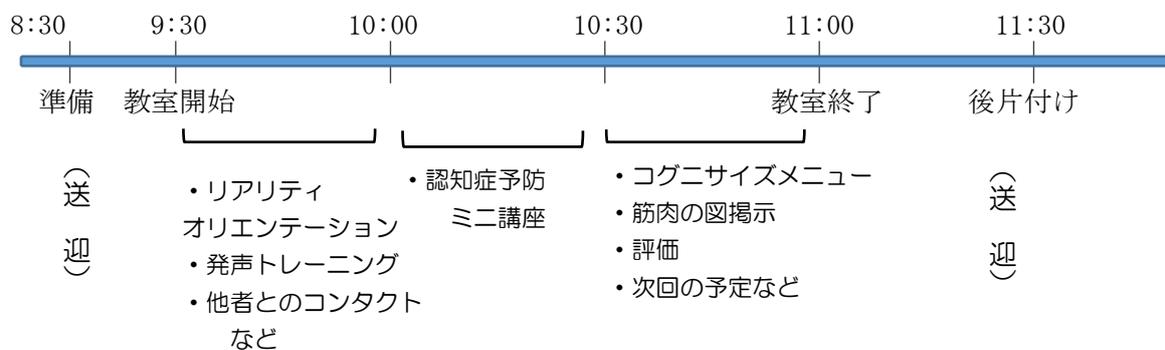
「富加町認知症予防教室」

- 期 間 ● H30. 4月～H31. 3月 毎月2回 第2第4水曜日
1クール12回 年間2クール
6月の予定：6/13(水)、6/27(水) 9:30～11:00
- 場 所 ● 富加町高齢者活動センター(加茂郡富加町高畑735)
- 対 象 ● 富加町在住の65歳以上の方で認知症や物忘れが気になる方(定員30人)
- 運動講師 ● のぞみの丘ホスピタル 中津智広 先生
中津智広先生(理学療法士、コグニサイズ認定指導者)を中心とし、医師・薬剤師・検査技師・介護福祉士・栄養士などで構成され、“チーム中津”として各地で高齢者を対象として認知症予防の活動を行っている。
- 内 容 ● 認知症予防の講話、運動(コグニサイズ)等で物忘れの改善を図る
- 時 間 ● 90分間 (午前9時30分～午前11時)
- 受講料 ● 無料
- 他 ● 移動手段の無い方送迎あり

【メニュー】

- ◆ バイタルチェック
- ◆ リアリティオリエンテーション：発声トレーニング、他者とコンタクトタイム
- ◆ ストレッチ・筋トレ
- ◆ 認知症講話：認知症に気づく方法・生活習慣病と認知症・歩行と認知症の関係・認知症の方への接し方・転倒予防について・便秘対策・薬の話・食事と認知症・認知症の画像診断の話など15分から20分ぐらい。
- ◆ コグニサイズ運動
- ◆ 評価 ①身長・体重測定 ②握力計測 ③TUG(10m歩行テスト) ④反射速度テスト ⑤不安度質問 など

◆ 教室



【町民の反応】

- ◆ 日中家でぼつんとしていたので出かけることができうれしい。
- ◆ 簡単な体操でも言葉と動きと合わせるのはなかなか難しい。
- ◆ 「何だこんなもん」と思って一回だけで止めようと思っていたが、通ってもいいかと思えた。
- ◆ 送り迎えがあるのでありがたい。
- ◆ お医者さんの話が聞けた、難しかったが大変ためになった。

【問い合わせ】

富加町役場 福祉保健課 福祉保健係 富加町地域包括支援センター TEL:0574-54-2184