

## 予防局介護予防部 市民講座（介護予防部：渡邊太樹）

事業名称	認知症予防講座	開催日	2025年11月13日（木）
開催場所	長泉町下長窪公会堂	開催時間	10:00～11:30
参加者	一般参加：12名 長泉町担当者：1名 長泉町包括支援センター職員：1名		

### 【活動内容】

#### 1. 報告

9:30 会場準備・受付

10:00 講座開始

11:30 講座終了後、片付け

#### 2 講座内容

参加者：12人（男性1名 女性11名）

内容：

今回は「認知症予防」をテーマに、前半は日本における認知症患者数、要介護の要因、MCI、認知症の予防方法について講義を行い、認知症をより身近に感じて頂くため、認知機能低下に関連する評価として主観的記憶に関する質問、握力、ゆびわっかテストの評価を実施しました。

運動パートではストレッチ・筋力トレーニング、バランス、デュアルタスク運動を実施し、日常生活でも運動が継続できるように講座の資料や運動・歩数をセルフチェックできる用紙の配布も行いました。

### 【活動風景】

認知症のサイン

- ペットボトルの蓋が開けられない
- 握力低下
- ペットボトル開栓に必要な握力閾値 15.0kg (齋藤ら, 理学療法学, 1989)
- 目標 男性28kg以上 女性18kg以上
- 握力は全身の筋力を反映

自覚的認知機能低下 + 歩くのが遅くなった = 認知症リスク 3.3倍