

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】

