

アクティブシニアスクール

～なごんちゅ脳だから～

この教室で認知症について理解し、認知機能の維持と低下予防に役立つ方法を見つけ、日常生活に取り入れてみませんか？

プログラム内容

脳トレ I

講師：作業療法士

はじめに…

★介護予防手帳の活用法紹介

- ・自分の健康状態を知ろう
(体力測定・血圧測定・フレイルチェック)
- ・認知症についての基礎知識
- ・認知症予防について



口腔と音楽

講師：口腔機能指導員・音楽健康指導士

- ・口腔機能と認知症の関係
- ・DAMコンテンツで楽しく口腔体操、音楽を使った脳トレを体験



食事と運動

講師：管理栄養士・健康運動指導士

- ・認知症予防効果のある食生活(生活習慣病予防)
- ・認知症予防効果のある有酸素運動と自宅のできるストレッチや筋トレ体験。



脳トレ II

講師：上級認知症ケア専門士

- ・脳の健康状態を知ろう
- ・認知症を遠ざける生活習慣
- ・デュアルタスク(二重課題)、コグニサイズ、スクエアステップ体験。



最後に…

★名護市の認知症に関する事業紹介

全4回、名護市内の各支所にて月代わりで開催予定！

開催場所、日時などの詳細はお問合せください。

お問合せ・申し込み 介護長寿課包括支援係 ☎43-0022