

認知症出前講座



菊川市の皆様による地域活動グループ（サロン、シニアクラブ等）の集まりにリハビリテーション科スタッフが講師として出向き、認知症予防に関する講義や脳トレ、運動を行っています（表1）



<図1.認知機能低下および認知症のリスク低減に向けた推奨項目>

身体活動への介入	禁煙による介入
栄養的介入	アルコール使用障害への介入
認知的介入	社会活動
体重管理	高血圧の管理
糖尿病の管理	脂質異常症の管理
うつ病への対応	難聴の管理

出展「認知機能低下および認知症のリスク低減 WHO ガイドライン」

表1.活動実績報告		
	講義編	運動編
令和5年(9月末時点)	0回	2回
令和4年	2回	2回



認知症になる前にMCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）と言われる時期があります。この時期に症状を見逃すことなく受診・予防を行うことが大切です。認知症になりにくい生活習慣のポイント（図1）をリハビリの視点からお伝えし、市民の皆様には有益で楽しい時間を過ごせるよう内容を考えておりますので、ぜひお気軽にご参加・ご依頼を頂ければと思います。