

認知症予防プログラム A ～体操+知的活動～

NPO法人 えひめ認知症予防クラブ

毎週1回 2時間 16回コース

回	プログラム	所要時間
事前説明会	①なぜ、認知症予防活動が大切なのか ②認知検査をやってみよう	15分 45分
1回目	①オリエンテーション ②プログラムの進め方を知っておこう ③効果的な早歩きの方法を知っておこう ウォーキングの計測をしてみよう 計測結果を確かめてみよう ④認知症予防体操 家での課題：日記をつける	15分 5分 40分 30分 30分
2回目	①認知症予防体操 ②専門家による認知症予防講座 ③集団脳トレ(二重課題) ④次回の知的活動計画(町歩き) 家での課題：日記をつける	20分 40分 30分 30分
3回目	①知的活動実施(町歩き) 家での課題：日記をつける	120分
4回目	①認知症予防体操 ②知的活動(ヨガ) ③専門家による認知症予防講座 ④次回の知的活動計画(工芸) 家での課題：日記をつける	20分 40分 15分 20分
5回目	①認知症予防体操 ②知的活動実施(工芸) ③次回の知的活動計画(料理) 家での課題：日記をつける	20分 45分 40分
6回目	①知的活動実施(料理) ②栄養士による認知症予防講座 ③次回の知的活動計画(写真) 家での課題：日記をつける	100分 15分
7回目	①知的活動実施(写真) 家での課題：日記をつける	120分
8回目	①認知症予防体操 ②知的活動実施(園芸) 家での課題：日記をつける	20分 100分

9回目	①認知症予防体操 ②知的活動(写経) ③集団脳トレ(二重課題) 家での課題：日記をつける	20分 60分 30分
10回目	①認知症予防体操 ②知的活動実施(音楽療法) ③音楽療法士による認知症予防講座 ④集団脳トレ(二重課題) 家での課題：日記をつける	20分 45分 15分 30分
12回目	①知的活動実施(カラオケ) 家での課題：日記をつける	120分
13回目	①認知症予防体操 ②知的活動(ミニコミ誌作成) 家での課題：日記をつける	20分 90分
14回目	①認知症予防体操 ②知的活動実施(ミニコミ誌作成) 家での課題：日記をつける	20分 90分
15回目	①認知症サポーター講座 家での課題：日記をつける	120分
16回目	①認知検査 ②歩行計測 家での課題：日記をつける	45分 45分
事後	認知症予防プログラム実施結果 活動報告・目標達成度報告 うちあげ	