

認知症予防プログラムB ～ウォーキング+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

1グループ6名+ファシリテータ1名

| 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 | 15分 |
| | ②認知検査をやってみよう | 45分 |
| 1回目 | ①オリエンテーション | 30分 |
| | ②プログラムの進め方を知っておこう | 5分 |
| | ③効果的な早歩きの仕方を知っておこう ウォーキングの計測をしてみよう | 40分 |
| | 計測結果を確かめてみよう | 30分 |
| | ④ウォーキングカレンダーのつけ方を知っておこう。 ⑤家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | 15分 |
| 2回目 | 2 認知症予防体操 | 30分 |
| | ②ウォーキングカレンダーの記録の仕方を確認しよう。 | 15分 |
| | ③ウォーキングの記録を報告しあってみよう。 | |
| | ④次回～15回までの知的活動計画(次回は認知症講座) | 15分 |
| | ⑤家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | 60分 |
| 3回目 | ①認知症予防体操 | 30分 |
| | ②知的活動実施(認知症予防講座) | 30分 |
| | ③次回と次々回の知的活動計画(町歩き・集団脳トレ) | 60分 |
| | ④家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう 1クールの目標をたてよう | |
| 4回目 | ①知的活動実施(町歩き) | 120分 |
| | ③家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | |
| 5回目 | ①早歩き体験をしてみよう | 15分 |
| | ②1クールの目標を報告しあってみよう | 15分 |
| | ③知的活動実施(集団脳トレ) | 60分 |
| | ④次回の知的活動計画(工芸) | 30分 |
| | ⑤家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | |
| 6回目 | ①認知症予防体操 | 15分 |

| | | |
|------|--|-------------------|
| | ②知的活動実施(工芸) ⑤次回の知的活動計画(料理) ⑥家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう 第2クールの目標をたてよう | 45分 60分 |
| 7回目 | ①知的活動実施(料理) ②次回の活動計画(集団脳トレ) ③家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | 120分 |
| 8回目 | ①認知症予防体操 ②知的活動実施(集団脳トレ) ③次回の知的活動計画(カラオケ) ④家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | 30分 60分 30分 |
| 9回目 | ①知的活動実施(カラオケ) ②次回の知的活動計画(ヨガ) ③家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう 第3クールの目標をたてよう | 120分 |
| 10回目 | ①認知症予防体操 ②知的活動実施(ヨガ) ④次回の知的活動計画(園芸) ⑤家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | 30分 45分 30分 |
| 11回目 | ①知的活動(園芸) ②次回の知的活動計画(道具を使って演奏会) ③家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | 120分 |
| 12回目 | ①認知症予防体操 ②知的活動実施(道具を使って演奏会) ④次回の知的活動計画(料理) ⑤家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう 第4クールの目標をたてよう | 30分 45分 30分 |
| 13回目 | ①知的活動実施(料理) ②次回の知的活動計画(認知症サポーター講座) ③家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | 120分 |

| | | |
|------|--|--------------------------|
| 14回目 | ①知的活動実施(認知症サポーター講座) ②次回の知的活動計画(ミニコミ誌作成) ③家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう | 120分 |
| 15回目 | ①認知症予防体操 ②知的活動実施(ミニコミ誌作成) ④家での課題 ウォーキングカレンダーに記録をつけよう 第5クールの目標をたてよう | 15分 90分 |
| 16回目 | ①認知症予防体操 ②ウォーキングの記録を報告し合おう ③認知検査 ④歩行計測 | 15分 15分 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 | |