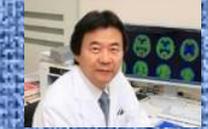


認知症対策に力点を置いた 新しい介護予防プログラム



認知症治療の第一人者
筑波大学名誉教授
朝田隆先生 監修

介護予防を目的として様々なプログラムを組み合わせた提供が可能です。

豊富なプログラム・メニュー

P 啓発

認知症啓発系

認知症基礎講座

最新の認知症研究よりその進行・早期発見のノウハウを学びます。



認知症予防講座

認知症発症抑制に向け名医より具体的取組のノウハウを学びます。



認知症VR体験講座

ご本人や専門医の動画、VR体験などを活用し、ともに認知症を考えます。
<朝日新聞社>



関連疾病啓発系

フレイル・口腔体操

低栄養を防止する為の栄養面からの予防法と口腔体操を実践します。



身近な事故防止

屋内外転倒予防や消費者トラブルなど、様々な危険事例を学びます。



D 実践

認知トレーニング系

暮らしの脳トレ

加齢に伴い苦手になる生活課題をテーマにした脳トレです。



音楽プログラム

歌唱を通して歌詞記憶から表現まで、楽しく認知機能に働きかけます。



臨床美術教室

絵を描く等の創作活動を通じ、楽しみながら脳を活性化させます。



エクササイズ系

アップテン体操

運動が苦手な人でも簡単に取り組める総合エクササイズです。



本山式筋トレ

筋肉の刺激を脳に伝え感覚神経の働きを高める筋トレです。



シナプソロジー

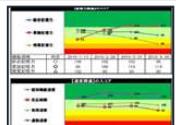
二つの事を同時に行うなど脳に刺激を与える新しいエクササイズです。



C チェック

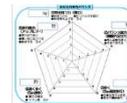
認知機能測定

トレーニングの成果として記憶力や注意力を計測します



体力測定

運動5種目につき計測します



プログラム実施例

集団プログラム

複合介入プログラム



●インストラクターと映像で様々なプログラムを実施

認知症・フレイル総合プログラムの構成案

(1) 受付事前確認		10分
(2) エクササイズ	①アップテン体操	10分
	②本山筋トレ	10分
	③シナプソロジー	10分
(3) 休憩		10分
(4) 講座 (認知症予防・フレイル)		10分
(5) 脳トレ	暮らし脳トレ	20分
(6) クールダウン		10分

●上記構成で毎回異なるプログラムを複数回実施

個人向けプログラム

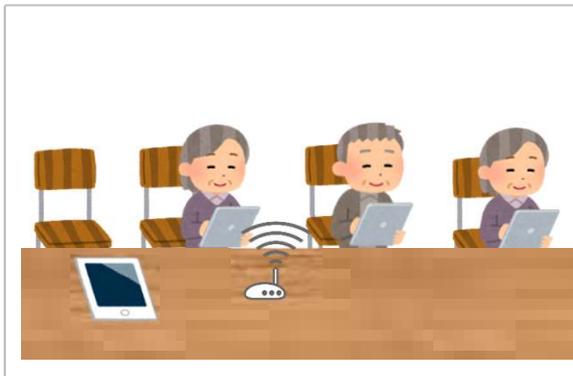
タブレット端末やスマホ・テレビを介した活用

集団に加え、生活全体の中で個人をフォローするプログラムを目指します。

通いの場セルフプログラムとして

集団プログラムをバックアップします。

- ・いつでも誰でも実践できます。
- ・何回でも繰り返し実践できます。
- ・個人毎のペースで取り組みができます。

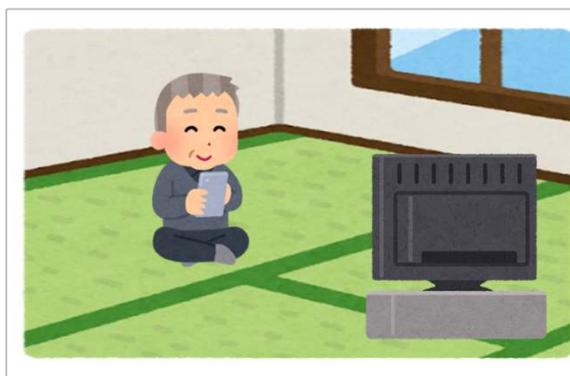


在宅プログラムとして

実証中

個人も在宅で取り組みいただけます。

- ・在宅でもみなさんにつながった取り組みができます。
- ・インストラクターが適度な声かけをします。
(ライブ配信)



ボランティアインストラクター育成支援

介護予防の取り組みを地元に根付かせる担い手の育成、地元高齢者の社会参加促進を目的に インストラクターができるボランティアを育成するプログラムを提供いたします。

◆カリキュラム例（10日間コース：定員30名）

（理論編）

- ・介護予防とは
- ・脳と身体の基本知識
- ・高齢者の心理
- ・地域活動の意義

（スキル編）

- ・会話上手のコツ・ほめワーク
- ・ネガティブワード対応

（実践編）

- ・ロープレ、グループワーク
- ・リハーサル実践

人生をカッコよく、豊かに過ごすために
ほどよくお節介をする住民応援ボランティア

私たちは
「健脳生活コンシェルジュ」です。

地域の皆様に寄り添います

私たちも予防活動に取り組みます。

脳トレ、運動、絵、音楽といった活動を提供します。

地域に根をはり、楽しく安心できる居場所をつくります

© 2020 MCIリング

ボランティア募集パンフレット イメージ

販売元



ニッセイ情報テクノロジー株式会社

〒144-8721 東京都大田区蒲田5-37-1
ニッセイアロマスクエア 10F
TEL:03-5714-2310 E-mail:prevent@nissay-it.co.jp
<https://www.nissay-it.co.jp/>

提供元



一般社団法人 MCIリング

〒113-0034 東京都文京区湯島1-5-34
お茶の水医学会館 4F
TEL: 03-3816-0150 E-mail: office@mciring.jp
文書承認No.: NIT2020-165(へ営028)03