

お〜い予防教室 概要

1. ご利用対象者
介護認定を受けている方(原則として、事業対象者、要支援1、要支援2の方)
2. 営業日
毎週月曜日とします。祝祭日も営業します
(但し、12月30日から1月3日の間は休業とさせていただきます)
3. 営業時間 (午前の部) 原則として、午前9:30分~午後12時00分(150分)
(午後の部) 原則として、午後2:00分~午後4時30分(150分)
4. 事業の実施地域
原則として、廿日市地域にお住まいの方を対象とします
※廿日市は午前の部のみ
5. ご利用定員 10名程度
6. ご利用料金

介護保険内料金(すべて月額)

介護保険内料金(すべて月額) ※金額は目安になります

通所介護費	要支援1	1,428円	要支援2	2,925円
	運動器機能向上加算	225円		
	事業所評価加算	120円		
	サービス提供体制強化加算	要支援1 72円	要支援2 144円	
	処遇改善加算	実費負担分を除く月のご利用料金の5.9%		
	特定処遇改善加算	実費負担分を除く月のご利用料金の1.2%		

介護保険外料金(1日)

お茶代など 100円

※ 1割負担の場合

※その他の費用(外出や公共施設利用料、原材料費など)は実費を負担して頂きます。

お〜い予防教室 その他

介護保険の認定の対象とならない方(集会所周辺地域の方)でも
空きがあれば自費(1回500円)でご利用いただけます

お〜い予防教室で 認知症予防始めてみませんか？



コグニサイズで
認知症予防！



このような方に
おすすめです！

- 認知症予防に興味のある方
- 物忘れが気になり始めた方
- 定期的に運動したい方
- 楽しく運動したい方

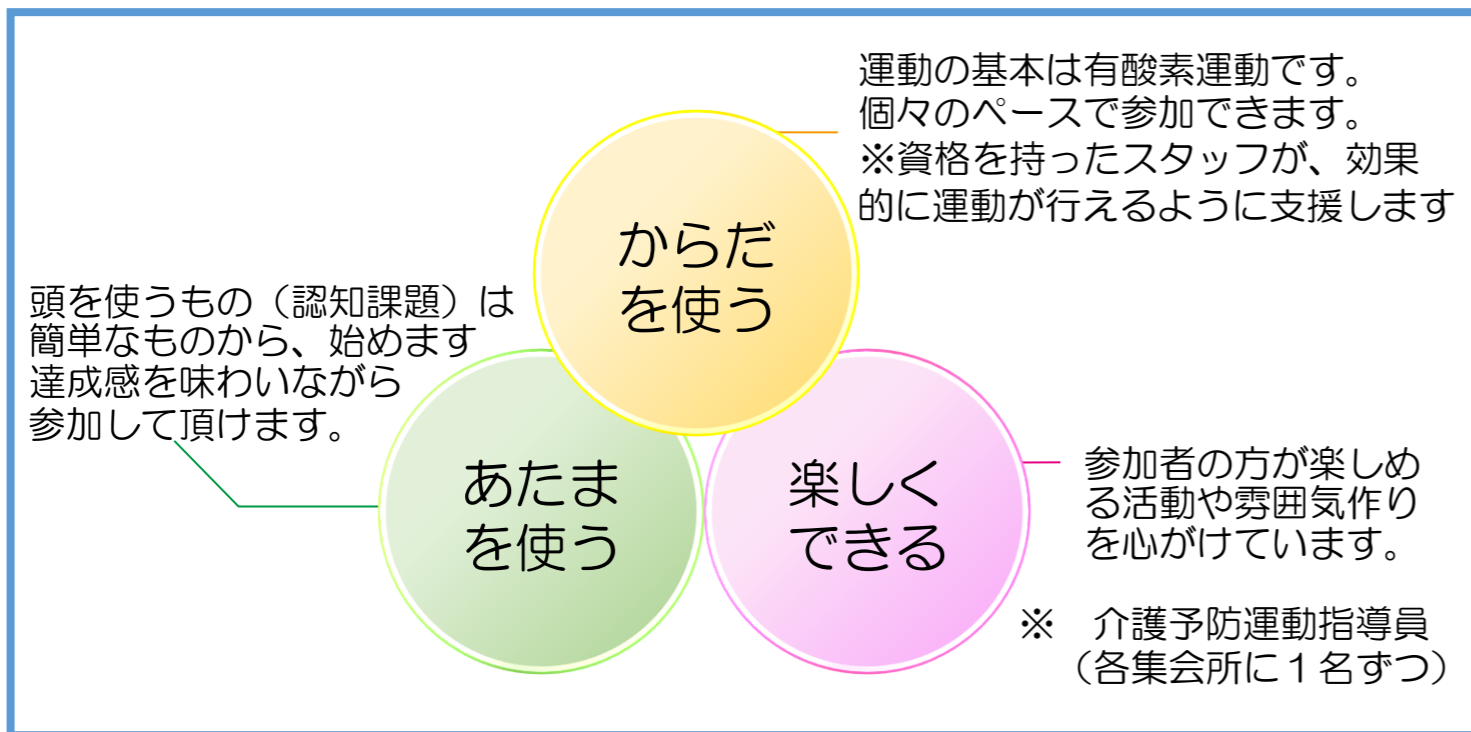
デイサービスセンター第2清鈴園
地御前北2丁目集会所
廿日市一丁目集会所

お申込み・お問い合わせ先
☎0829-36-2660
担当 萬(ヨロズ)

コグニサイズって？

コグニサイズとは、国立研究開発法人「国立長寿医療研究センター」で開発されたものです。頭を使いながら身体を動かすことで、認知機能の低下（特に記憶力や遂行機能）を防ぐことが期待でき、認知症の予防にもつながると言われています。

お〜い予防教室では、これに「**楽しくできる**」を追加し、楽しみながら認知症予防ができるように心がけています！



実施場所

地御前北2丁目集会所

住所 廿日市市地御前北2丁目10-30
※毎週月曜日 午前・午後の2回開催しています



廿日市一丁目集会所

住所 廿日市市廿日市一丁目1-13
※毎週木曜日 午前だけの開催です



※令和5年3月より廿日市集会所での予防教室は休止しています

体験利用

お〜い予防教室では、体験利用や見学を随時受け付けています。見学の場合は当日集会所に直接来ていただいても構いませんが、体験利用の場合は事前に下記にご連絡を下さい。料金は**無料**です。体験利用は送迎も含まれます。動きやすい服装と上履きを持参して下さい。

ぜひ、私達と一緒に「**楽しく**」認知症予防してみませんか？

デイサービスセンター第2清鈴園

〒738-0054 廿日市市阿品4丁目51-32
事業者番号 3472700172
TEL 0829-36-2552
FAX 0829-36-2550
担当 萬(ヨロズ)

お〜い予防教室一日の流れ

プログラムの流れ

午前の部の流れになります。午後の部は14:00~16:30の時間帯となり同様のプログラムを行っています。

09:30	10:00	10:30	11:30	11:45	12:00
健康チェック	準備運動	休憩	コグニサイズ	休憩	整理運動
				お茶	終了

お～い予防教室 活動紹介



コグニサイズ3

こちらは、床に十字のテープを張って目印にしながら行うステップです。指導者の指示に従ってステップを踏んでいきます。

写真では数字で行っていますが、数字の場所を東西南北などに変えるとまた、難しさが違ってきます。



コグニサイズ

お～い予防教室では、「楽しくできる」をテーマにし、コグニサイズやその他の活動を行っています。

詳しくは次のページに載せています！

※コグニサイズは密にならないように小グループに分かれて実施しています。運動をしないグループには脳トレプリントをして頂いています。



コグニサイズ4

こちらは、ステップ台を使用したコグニサイズです。昇降をしながら行います。

認知課題は、「しりとり」や「赤いもの」などの簡単なものですが、考え出すとつい足が止まってしまう。



スポーツ

月に1回程度の頻度でペタンクなどのスポーツも活動として取り入れています。

ペタンクなどのスポーツは楽しみながら自然と身体を動かし、さらに頭も使います。特にチームに分かれて実施することでチーム内での会話も増え交流が盛んになります。

※社会交流も認知症予防にとって大切と言われています。



サーキットトレーニング

こちらは、今まで紹介させていただいたを運動を複数取り入れて行うトレーニングです。



屋外活動

春や秋などの気候が良い時は屋外での活動も行っています。トレッキングポールを使用した有酸素運動やウォーキングラリーなどを行います。

また、年に数回は気分転換のためドライブなどの外出活動も行っています。

※これらは、お～い予防教室で行っている運動の一部です。指導員がこれらの運動を組み合わせ、毎回の教室を行っています。

お〜い予防教室 主な運動



準備運動

ストレッチ運動や筋トレなど複数の種類の運動を行い、コグニサイズが安全に行えるよう準備します。



歩行トレーニング 1

床に歩行の目印になる様に、シートを等間隔に置いています。歩幅を広くすることで効果的な有酸素運動ができるようになります。



歩行トレーニング 2

こちらは、横歩きをしている写真です。有酸素運動に加え、普段使わない筋肉も使うことによって、ふらついたときなどに咄嗟に足が出やすくなるようトレーニングを行っています。



歩行トレーニング 3

こちらは、バランスのトレーニングです。平均台のようにシートの上を歩くことでバランスを鍛え、転倒の予防に繋がります。



コグニサイズ 1

こちらは、マットの上に足型を置き、足型がなくなった後も、その法則に沿って歩くコグニサイズです。

記憶力が重要になってきます！最初は簡単な足型から始め、出来るようになってくると難易度を上げていきます



コグニサイズ 2

こちらにもマットを使ったコグニサイズで、色々なマークの型紙を使用し指導員の言った順番に踏んでいきます。

りんごと赤い丸など似たものもあり、うっかり間違いそうになる所も面白いコグニサイズになります！