

## STEP 3

# 認知症予防 プログラムの実践



### プログラム内容

- 1 準備体操(ストレッチ)  
李 相侖 …………… 68
- 2 有酸素運動  
千葉一平 …………… 75
- 3 筋力トレーニング  
金 珉智 …………… 85
- 4 コグニサイズ  
中窪 翔 …………… 92
- 5 ホームエクササイズ  
栗田智史 …………… 108
- 6 認知トレーニング  
片山 脩 …………… 114
- 7 行動変容技法  
原田健次 …………… 120

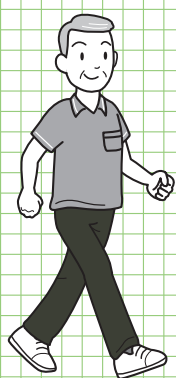
### プログラム構成

- 8 多面的プログラム  
裴 成琉・片山 脩・牧野圭太郎  
…………… 128
- 9 運動中心のプログラム  
千葉一平 …………… 135
- 10 地域での実践例  
佐藤健二 …………… 139
- 11 コグニサイズ作成例  
杉本大貴 …………… 147

### プログラム実施のQ & A

- 堤本広大 …………… 151





目

次

## STEP 2

# 認知症予防を目的 としたアセスメント

## STEP 1

# 認知症予防の 基礎的理解

- 1 認知症予防の意義  
島田裕之 ..... 2
- 2 認知症とMCIの有病率  
土井剛彦 ..... 14
- 3 認知症の危険因子と  
保護因子  
堤本広大 ..... 23
- 4 MCIと生活機能障害  
李 相侖 ..... 30

- 1 認知症リスクの  
一次スクリーニング  
中窪 翔 ..... 36
- 2 認知機能検査  
裴 成琉 ..... 44
- 3 運動機能検査  
牧野圭太郎 ..... 55
- 4 アンケート調査  
石井秀明 ..... 62