

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 相倫 68
- 2 有酸素運動
千葉一平 75
- 3 筋力トレーニング
金 真智 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 倭 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
襄 成琉・片山 倭・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 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

STEP 2

認知症予防を目的としたアセスメント

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

裏 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