

本活動は、臨床研究の一環で実施します。

参加費  
無料

軽度認知障害・認知症の方とご家族向け教室

プチ・サロン

Petit茶論



ただいま参加者募集中!!  
Petit茶論の見学もOK

参加者の方には  
謝礼(クオカード)あり!

- ① 対象者(参加可能な方) **AとBに該当する方は、ペアでご参加下さい。**  
A:軽度認知障害、認知症と医師より診断を受けている方で、**65歳以上90歳以下**の方。  
B:軽度認知障害、認知症と医師より診断を受けている方を介護されているご家族で、**20歳以上90歳以下**の方。

② コースのご案内 ※各コースともに、**定員5ペア(10名)**

- ☐ 研究に御協力いただける**Aに該当する方**:認知機能、**Bに該当する方**:抑うつ状態など、**心身のご様子をたずねる検査**を受けていただきます。  
☐ 検査後、下記の**2コース**に分かれていただきます。  
☐ コースは、お選びいただけません。(『**コース1**』に該当した場合は、**本臨床試験の終了後**、『**コース2**』にご参加いただけます)

**コース1 自宅で資料講読**

2週間に1回、教室プログラムと同テーマの読み物や資料を御自宅に郵送させていただき、お電話で様子やお気持ち(抑うつ状態)をお伺いします。

**コース2 教室プログラム参加**

2週間に1回、木曜日に国立長寿医療研究センター もの忘れセンターにお越しいただき、下記のプログラムに「ペア」でご参加いただきます。

【開催日時・場所】 隔週木曜日 13:00-14:30 90分間(全6回) 国立長寿医療研究センター もの忘れセンター

7期:①2022/1/12(水) ②1/27(木) ③2/10(木) ④2/24(木) ⑤3/10(木) ⑥3/24(木)

8期:①2022/1/19(水) ②2/3(木) ③2/17(木) ④2/10(木) ⑤2/24(木) ⑥3/31(木)

9期:2022/4/20(水)スタート・ 10期:2022/5/11(水)スタート ※1回目のみ水曜日

【感染対策】 スタッフ、参加者の体温チェック及び手指消毒, 使用物のアルコール消毒, 常時換気を遵守致します。

|              | テーマ            | 内 容                                                                            |
|--------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1回目 医学       | 認知症を知る         | * 老化と認知症の違いは何?<br>* 認知症の進行予防と治療を知ろう!<br>* 耳と鼻のことを学んでみよう!<br>* 聞いてみよう! 薬とのつきあい方 |
| 2回目 医学&ケア    | 生活を見直してみよう     | * 生活習慣病って何?<br>* 運動、睡眠、食事のあなたの知識、正しい?                                          |
| 3回目 ケア&福祉    | 私を助けてくれる人      | * 挑戦!!社会資源クイズ<br>* 身の回りのサービスを活用するには?<br>* 困ったときに相談できる人を見つけてみよう!                |
| 4回目 心理学      | ストレスと上手につきあう方法 | * ストレスは万病のもと<br>* 私のストレス発散方法                                                   |
| 5回目 総合:ケア&心理 | 生活上の悩みを手放そう①   | * 昭和懐メロを楽しんでみよう!(歌う・演奏・語り)<br>* やってみよう! リズムエクササイズ                              |
| 6回目 総合:ケア&心理 | 生活上の悩みを手放そう②   | * 知っていますか? 笑いの効果<br>* 実践! 笑う×運動:笑いヨガ                                           |

- ③ 注意事項 \*治験、脳活性リハビリ、アートプログラムなど他の臨床試験にご参加の場合、研究対象者の基準に合わない場合等により、本研究に御参加いただけないことがあります。その際は、別途対応をご提案させていただきますので、ご了承下さい。  
\*個人情報保護は遵守いたします。

【申し込み・問い合わせ先】 国立長寿医療研究センター もの忘れセンターIT室

担当:竹内(認知症看護認定看護師) 事務局:梶野、繁定、原

TEL : 0562-87-2500 ・ FAX : 0562-87-2515 ・ Email : petit-salon@ncgg.go.jp

『Petit茶論プロジェクト』は、日本医療研究開発機構(AMED)認知症対策官民イノベーション実証基盤整備事業「MCI及び認知症を有する人とその家族介護者へのグループ型同時介入プログラムの実現可能性検証」のうち、「軽度認知障害および認知症を有する人と家族介護者への心理社会的教育支援プログラムの無作為化比較試験」として実施するものです。

主管:国立長寿医療研究センター 共催:京都大学 国立長寿医療研究センターもの忘れセンター 協力:国立長寿医療研究センター看護部