

軽度認知障害・認知症の方とご家族向け教室

**好評のため
追加募集決定！
見学もできます。**

プチサロン Petit茶論

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。(尚、コースはお選びいただけません)

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、お電話でご様子やお気持ち(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、月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。

【開催場所】 国立長寿医療研究センターもの忘れセンター・**参加費無料**

【開催日時】 隔週月曜日 13:00-14:30 90分間(全6回)

11期:①9/21(水) ②10/3(月) ③10/24(月) ④11/7(月) ⑤11/21(月) ⑥12/5(月)

12期:①9/28(水) ②10/17(月) ③10/31(月) ④11/14(月) ⑤11/28(月) ⑥12/12(月)※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？ * 認知症の進行予防と治療を知ろう！ * 耳と鼻のことを学んでみよう！ * 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？ * 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 * 身の回りのサービスを活用するには？ * 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 * 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） * 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 * 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認知症ケア研究室

担当:竹内(認知症看護認定看護師) 事務局:梶野、繁定、原

受付時間:平日9:00~15:00 TEL: 0562-87-2500・FAX: 0562-87-2515・Email: petit-salon@ncgg.go.jp