

要支援1・2の皆様

介護予防・生活支援サービス事業対象者の皆様

新しい

介護予防プログラム



『なごや介護予防・

認知症予防プログラム』は

心と身体の維持・改善を目指します!!

1

『なごや介護予防・認知症予防プログラム』とは、  
どのようなプログラムでしょうか

介護が必要な状態にならないために、運動・栄養・口腔分野等の  
専門家と検討を重ね、総合的なプログラムをつくりました。

このプログラムは、「心と身体の状態を維持・改善したい！」  
方におすすめです。

また、プログラムの終了後も自主的に取り組めるような内容になっています。



2

『なごや介護予防・認知症予防プログラム』はどこで実施されていますか

介護予防・生活支援サービス事業の『ミニデイ型通所サービス事業所』で実施しています。

利用にあたっては、お住まいの地域を担当する「いきいき支援センター」へご相談ください。



### 3

## プログラムの内容を教えてください

介護を予防する取り組みの中でも、認知症の予防に効果があるといわれる内容を取り入れています。また、心と体の両方に働きかけることができるよう、さまざまな内容を効果的に組み合わせています。

**参加人数** 少人数のグループで楽しく行います。

**実施期間** 目安として、6か月間（週1回）となります。



## プログラム内容

### ウォーミングアップ

自宅でも簡単に行いやすい体操で、体を温め動かしやすい状態にします。

### アセスメント

体力測定等を行い、体の状態を確認します。

### 運動（脳賦活運動）

グループで運動しながら、計算やじゃんけん等、ルールに沿って頭を使います。

### 栄養

栄養バランスのよい食事や簡単な調理法について学び、実生活に取り入れられるよう支援します。

### 口腔

お口の体操で噛む力や唾液を増やし、十分な栄養を吸収できるよう支援します。

### セルフチャレンジプログラム

個々に目標を立て、自分らしく楽しく取り組みます。



### 4

## プログラム参加者の声

普段食べていない食材がわかり、心がけて食べるようになりました。

(74歳)



自宅でも運動できるようになり、トイレでの立ち上がりガスムズにできるようになりました。

(76歳)



ウォーミングアップを続けることで、肩や膝の痛みがなくなりました。

(82歳)



## なごや介護予防・認知症予防プログラム 有識者検討委員（敬称略）

【座長】 島田 裕之	国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター 予防老年学研究部 部長
赤津 裕康	名古屋市立大学大学院医学研究科 地域医療教育学 特任教授
植屋 節子	健康運動企画センター所長
田村 清美	名古屋市歯科医師会附属歯科衛生士専門学校 教務主幹
馬場 隆幸	在宅総合ケアセンター オアシスセンター長
森 圭子	愛知学院大学 心身科学部 教授
山下 英美	愛知医療学院短期大学 リハビリテーション学科 作業療法学専攻 講師
山田 和政	星城大学 リハビリテーション学部 教授

発行

名古屋市健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課

電話：052-972-2540