

Mild

Cognitive

Impairment

脳とからだの いきいき健康 プログラム



楽しく
認知症
予防



NCNP精神科作業療法・認知症センター

利用方法について

①この紙を持って
認知症センターへ

参加して
みたいのですが

MCI



②看護師による
プログラム説明



私も参加した方が
良さそうですね

③受診・参加



専門医に
受診後
参加日を決定

プログラム日時



木曜日 13：00～ 全7回

今年度
の
日程

①6/5～7/17 ②9/11～10/23
③11/13～12/25 ④R8.2/5～3/19

***祝日はお休みです**

さんの初回参加日は 月 日です

当日の流れ

- 【持ち物】診察券（保険診療となります）、自立支援の受給者証等
- ・精神リハビリテーション受付に診察券をご提出ください。
 - ・開始時間まで待合室（12：30～開いています）でお待ちください。

脳とからだのいきいき健康プログラムとは？



最近ちょっと物忘れが気になる。
認知症を予防したい・詳しく知りたい。

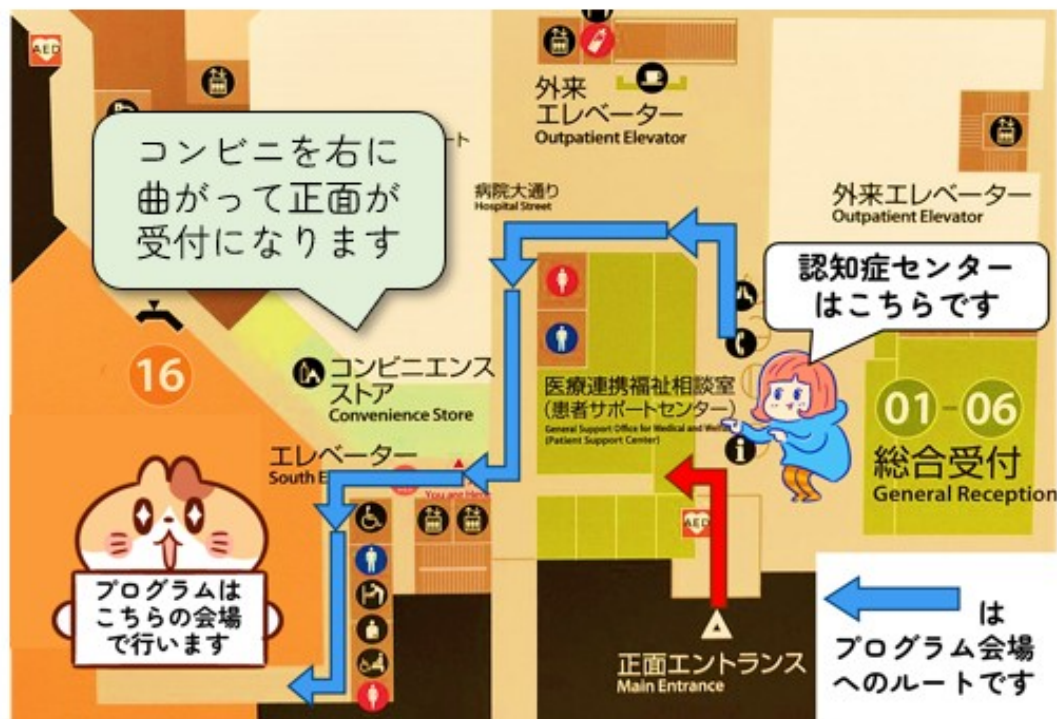
そんな方におススメのプログラムです。

どんなことをするの？

医師・医療専門職による認知症についての**講話**に加え、
認知症の進行予防に効果的な脳のトレーニング、
栄養、運動、生活習慣、趣味、**社会交流**について
体験しながら楽しく学んでいきます。

回	講話のテーマ	体験・ワーク
1	認知症と予防[医師]	体組成計による測定
2	認知機能の低下と生活[看護師]	簡単脳トレ体験
3	認知症予防と運動①[作業療法士]	棒体操・ストレッチ
4	健康と栄養[栄養士]	私の献立チェック
5	認知症予防と運動②[作業療法士]	簡単筋トレ・マシン体験
6	回想法	自分史を作ろう
7	健康的な日課と社会交流	デイケア見学

【会場までのご案内】



<お問い合わせ先>

プログラムに関するご質問や遅刻、お休みなど
ありました下記へご連絡ください。

国立精神・神経医療研究センター病院

042-341-2711

(月～金曜：9:00～17:00)

お電話の際は**【認知症センター】**とお伝え下さい