



# 介護予防プログラムおよび講師一覧



令和5年(2023年)5月22日現在

番号	講座名 (プログラム名)	サブタイトル	講師名 (敬称略)	免許・資格等	講座内容	期待できる効果	形式	対象者	対象人数	派遣可能 曜日	派遣可能 時間帯	その他
1	いきいき健康づくり教室	運動だけでなく、栄養や口腔の状態、認知症に関することなど、いきいきとした生活を送るための教室です。	青山 洋子	・管理栄養士 ・健康運動指導士	・筋力トレーニング ・低栄養を予防する食事の話 ・有酸素運動、ストレッチ	・運動機能向上 ・低栄養改善 ・口腔機能改善 ・認知症予防	座位	元気高齢者 (要支援の方まで)	30人以内	月	10時～ 11時	
2	医療気功	心身の調整をして、いきいきと元気に過ごしませんか？	池田 知良	・医療気功整体師 ・日中気功学会公認気功師 ・全日本気功連合会公認気功師	自己治療による心身能力の維持向上とリラックス	・運動機能向上 ・認知症予防 ・リラックス効果	椅子使用	一般高齢者	制限なし	月・土・日	要相談	
3-1	運動で認知症を防ごう！	認知症予防につながる運動の仕方を学びませんか？	上村 隆輔 岩崎 正浩 今田 強 山村 浩二 岩永 明 加来 啓太 光永 和生 前森 翔太 馬場 勲	・理学療法士 ・作業療法士 ・言語聴覚士	認知症のデータ、メカニズムを説明したのち、予防のための運動や体操、知識を話し、体操を実践します。	・認知症予防	椅子使用	65歳以上、 またはその周辺	制限なし	月～土	9:00～ 11:30  13:00～ 16:00	上益城地域 リハビリ テーション センター熊 本回生会病 院より、適 切な専門職 が派遣され ます。
3-2	リハビリ専門職が教える！運動のコツ	医学的根拠を基にした効果的な運動のアドバイスをを行います。			なぜ運動が必要なのか、運動不足から生じるリスクと、そうならないための自己評価や簡単な運動の紹介を行います。	・運動器機能向上	座位 または 椅子使用					
3-3	”食べる力”を高めるために	身近な食事（食べることに）を焦点を当て、健康の秘訣を徹底解説します。			口腔機能、摂食・嚥下の重要性や、それらが健康に与える影響を、身近な”食事”をキーワードに「オーラルフレイル」「誤嚥性肺炎」などの観点から説明し、自己評価、改善のための体操について解説します。	・口腔機能改善	座位 または 椅子使用					
3-4	筋力アップのための栄養	筋トレすると筋力が落ちる!?、そんな落とし穴がある栄養について解説します。			近年問題になっている「サルコペニア」の説明と、それに陥ってしまう可能性のある栄養との関係、筋肉をつける為に必要な栄養の知識を解説します。	・低栄養改善	椅子使用					



# 介護予防プログラムおよび講師一覧



令和5年(2023年)5月22日現在

番号	講座名 (プログラム名)	サブタイトル	講師名 (敬称略)	免許・資格等	講座内容	期待できる効果	形式	対象者	対象人数	派遣可能 曜日	派遣可能 時間帯	その他
4	益城ノルディック ウォーククラブ 3715	だれでもできるノル ディックウォークで 運動機能を維持しま せんか?、認知症予 防にも効果がありま す。	豊田 絹子 赤星 裕子 作本 より子 友田 千代子	・ J N W L ノル ディック・ウォーク 公認指導員  【その他の資格】 ・日本フォークダンス 連盟公認指導員 ・ノルディックエクサ サイズ公認指導員 ・ウォーキングマイス ター認定 ・歩行運動指導士認定 ・笑いヨガリーダー ・整体師	・ノルディックウォーク実践(ノル ディックポールを使っ ての運動指導・歩行 指導) ・ストレッチング ・体幹トレーニング	・運動器機能向上 ・認知症予防	立位 座位 椅子使用	成人	20人以内	火・木・土	要相談	その他の資格を持った講師をご希望の方はご相談ください。  ※教室はノルディックウォークが中心となります。
5	認知症予防講座	頭と心と身体の健康 プログラムです。齢 を重ねてからの生活 を考えませんか?	清田 直美	・看護師 ・介護支援専門員 ・ブレインマネー ジャーなど	頭を使う、身体を使う、心を充実する生活についてのプログラムです。老後の暮らし方や人生会議につなげた講座。	・認知症予防	立位 座位 椅子使用	どなたでも	制限なし	ご相談に応じます (火・金除く)	10:00~ 12:00 13:00~ 15:00	
6-1	いきいき・わくわく健康体操	高齢者のフレイル予防について学びませんか	霍田 圭介	・理学療法士 ・認定理学療法士 (地域理学療法) ・介護予防推進リーダー	・楽しく全身体操を行うことで、体と頭の介護予防のポイントについて学ぶ ・高齢者のフレイル予防の重要性と適切な体操などについて学ぶ	・運動器機能向上 ・認知症予防	椅子使用	一般高齢者	制限なし	月~土	9:00~ 12:00 13:00~ 16:00	
6-2	モノづくりで健康づくり	手作業で心も体も元気になるろう!	前原 一雄	・作業療法士 ・介護支援専門員	・手作業が心身にもたらす影響や効果についての講義 ・ものづくり体験(塗る、切る、貼るなどのクラフト作業)	・認知症予防	座位 椅子使用					



# 介護予防プログラムおよび講師一覧



令和5年(2023年)5月22日現在

番号	講座名 (プログラム名)	サブタイトル	講師名 (敬称略)	免許・資格等	講座内容	期待できる効果	形式	対象者	対象人数	派遣可能 曜日	派遣可能 時間帯	その他	
7-1	食べるを変えて、 もっと健康に！	食べることは生きる こと…何を選び食べる のか	藤芳 芙美子	・管理栄養士	生活習慣病（高血圧、糖尿病等）、 メタボ予防、低栄養改善など、要望 に合った食事の工夫をお話ししま す。各ご家庭の味噌汁塩分測定や、 パッククッキングなどの実施も可 能。	・低栄養改善	立位 座位 椅子使用	年齢・性別不 問	制限なし	月～金	10：00～ 12：00 14：00～ 17：00	他の業務も あるため、 事前連絡の 上調整させ ていただき ます。	
7-3	ココカラ、いっば ずつできること	ココロが動けばカラ ダが動く 楽しく認 知症予防	高崎 光一	・作業療法士 ・介護支援専門員	認知症の予防について、普段の生活 の中で出来ること、家族やお友達と 楽しみながら出来る事をご紹介します。 します。	・運動機能向上 ・認知症予防 ・その他							
7-4	チェアヨガ	ヨガを椅子に座って 気軽に行ってみま しょう	渡邊 絵理	・理学療法士	チェアヨガは椅子に座って行うた め、だれでも安全に気軽に行う事が できます。ゆっくり無理なく自分の ペースで行い、心も体もすっきりさ せましょう。	・運動機能向上 ・認知症予防 ・姿勢改善	椅子使用						
7-5	コツコツ始めよう筋 肉貯筋！	あなたの貯筋はどの くらい？	池田 亮	・理学療法士	筋肉貯筋を行うことで、身体に起こる メリットがあります。効率よく筋肉を つけるためにどのようなトレーニング を行うべきかの方法や頻度、コツなど を紹介します。	・運動機能向上 ・姿勢改善	立位 座位 椅子使用						
7-6	誤嚥性肺炎の予防の ためにできること	嚥下と呼吸で整える	平川 春花	・言語聴覚士	言語聴覚士として、口腔や嚥下を中 心に鍛える方法や、生活に活かせる プログラムを紹介します。	・口腔機能改善 ・認知症予防	立位 座位 椅子使用						
7-7	錆びない体づくり	生活の中で活かせる 体づくりを	田中 那弥	・作業療法士	認知症予防プログラムと、生活の中 で活かせる動きや指導、身体づくり を紹介します。	・運動機能向上 ・認知症予防 ・生活機能向上	立位 座位				20人以内		10：00～ 12：00 14：00～ 17：00



# 介護予防プログラムおよび講師一覧



令和5年(2023年)5月22日現在

番号	講座名 (プログラム名)	サブタイトル	講師名 (敬称略)	免許・資格等	講座内容	期待できる効果	形式	対象者	対象人数	派遣可能 曜日	派遣可能 時間帯	その他
8	お口の健康について	最後まで、おいしく食べて、健康長寿を目指しましょう	佐藤 成美 大村 加与子 佐藤 はるみ 上田 美穂	・歯科衛生士	口腔衛生、口腔機能維持・向上、肺炎・窒息、オーラルフレイル予防など	・口腔機能改善	座位 椅子使用	地域の高齢者	制限なし	月～金	9:30～ 12:00 13:00～ 16:00	
9	そろばんで脳トレーニング	昔なつかしそろばん。フラッシュ暗算、そろばん式脳トレで脳活性化へ	池邊 誠	・日本珠算連盟 珠算講師 ・そろばん式脳トレーニング認定上級インストラクター ・(熊本県教育庁)くまもと県民カレッジ認定講師(そろばん) ・生涯学習コーディネーター	そろばん全般、かけ算、暗算、フラッシュ暗算、そろばん式脳トレーニング手法、レクリエーション含めて楽しくやります!	・認知症予防 ・生きがい、暗算力、脳トレーニング	椅子使用	地域の高齢者 (どなたでも)	制限なし	月曜日 (その他の曜日については要相談)	13:30～ 17:00	
10-1	転ばない体を作ろう	骨折による寝たきりを防ぐ!	佐藤 友志	・理学療法士	転倒しないためのポイントと運動について	・運動器機能向上	椅子使用	成人	制限なし	月～金	10:00～ 11:00 14:00～ 15:00	訪問看護の対応の為、日程によっては対応できない場合がありますが、早目に依頼いただけたら調整も可能です
10-2	脳卒中と心筋梗塞を知ろう	大事なサインを見逃すな!	津江 早美	・看護師	脳卒中と心筋梗塞の症状について	・その他(疾病の早期発見により後遺症の予防、軽減につなげる)						