

## 市町村名 牛久市

### 【介護予防教室の課題】

牛久市では、「かっぱつ脳トレ教室」を、H26年度より実施しているが、下記が課題となっている。

- ①リピーターが多い。
- ②教室内容は、現在の内容で良いのかどうか。  
(現在は、認知症予防普及啓発を目的に、講話、運動、音楽の内容を中心に教室を実施)
- ③評価指標が分からない。  
(現在は、教室後にアンケートを実施し、認知症予防実践意欲や感想等を評価)
- ④地域における認知症ハイリスク者の把握や対応ができていない
- ⑤地域の受け皿（身近な場所で認知症予防を実践する教室等）がない。

### 【課題改善策】

- ①より多くの市民に参加してもらうため、前年度参加者を対象外として実施する。
- ②現在の教室内容を継続。  
※研修で認知力アップデイケアのプログラムや参考としている研究等が分かり、現在の実施内容の根拠を再確認することができた。
- ③現在の評価指標を継続。  
※認知力アップデイケアと市の普及啓発目的の単発型教室では、評価指標が異なるため。
- ④【次年度】H29年度より開始したファイブ・コグ検査を継続実施し、検査で把握したハイリスク者を対象とした継続型教室を計画。
- ⑤【次年度】地域の体操ボランティアを対象に、行政区の会館等で実施している体操教室の中で認知症予防の運動等を指導するサポーター養成講座を計画。

### 【実施した結果】

- ①リピーターを除いても、申し込みが定員を超過する教室があり、新たな層への普及啓発ができたと考える。
- ②～③ 前年度からの継続。
- ④次年度計画のため未実施。
- ⑤次年度計画のため未実施。

### 【介護予防教室の写真】



### 【介護予防教室 参加者からの声】

- ・家族も一緒に、楽しく家で予防できそう。
- ・生活習慣を見直したい。
- ・教室を友人にも紹介したい。
- ・回数を増やしてほしい。定期的に開催してほしい。
- ・地域の会館でもやってほしい。

### 【スタッフからの声】