認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度 開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	一般介護予防 介護予防普及啓発事業	地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
1	水戸市	1	介護予防教室	有	○								H18	【運営】水戸市高齢福祉課 【対象】要支援1･2の方、事業対象者 【内容】高齢福祉課リハビリ専門職による面談を中心にもとの生活に戻ることも目的に実施します。 （理学療法士、作業療法士） 【回数・時間】週1回　120分　約3か月									○		○	○		○	ストレッチ体操、口腔体操等
1	水戸市	2	認知症スクリーニング検査	有		○							H30	【運営】水戸市高齢福祉課 【対象】市内居住の65歳以上の方 【内容】VR機器を使用した認知機能測定を実施し，測定結果によりかかりつけ医及び水戸市医師会物忘れ相談医への受診を勧奨する。 【回数・時間】年10会場で実施														○	VR機器を使用した認知機能測定
2	日立市	1	認知症予防講演会	有		○							H15	【運営】市主催 【対象】市民 【内容】医師による講話を通し、認知症に関する正しい知識を普及啓発する。 【回数・時間】年3回　1回2時間程度での開催														○	医師による講演会を開催
2	日立市	2	認知症予防教室 （脳とからだの いきいき健康教室）	有		○							H15	【運営】市主催 【対象】65歳以上の市民 【内容】保健師・栄養士・歯科衛生士による健康講話、健康運動指導士による運動実技を通し、認知症の知識普及・早期対応に努める。 【回数・時間】1コース4日間を年3回、1回2時間の教室運営。	○				○	○			○		○	○	○	○	歯科医師による講話、地域包括支援センター職員による制度案内を実施
2	日立市	3	ふれあいサロン	有			○						H24	【運営】社会福祉協議会 【対象】外出の少ない高齢者 【内容】交流活動、保健師による健康講話等 【回数・時間】約30回　1回約1時間（認知症予防講話）											○	○	○	○	H24から、保健師等による認知症予防講話を開始
2	日立市	4	ふれあい健康クラブ	有		○							H13	【運営】社会福祉協議会 【対象】市内在住の65歳以上の高齢者 【内容】体操、レクリエーション、健康講話等 【回数・時間】約2回　1回約1時間（認知症予防講話）			○							○	○	○	○	○	認知症予防の体操。保健師等による認知症予防講話
3	土浦市	1	出前講座 「健康講座～認知症予防編～」	有			○						H26	【運営】土浦市高齢福祉課 【対象】土浦市内で活動する団体。グループ等 【内容】認知症予防についての講義、筋トレ、レクリエーション等の実施（講師：市作業療法士・理学療法士） 【回数・時間】依頼に応じて随時・1回1時間程度							○		○	○			○		
3	土浦市	2	フレイル予防啓発講座 「元気アップ運動教室」	有		○							R3	【運営】土浦市高齢福祉課 【対象】65歳以上の市民 【内容】①フレイル・MCI等についての講義、運動、レクリエーション等の実施（市作業療法士・理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士、運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士等） 【回数・時間】全8回×2コース（計16回）・1回1時間30分						○			○	○	○	○	○		
3	土浦市	3	フレイル予防啓発講座 「認知症予防講座」	有		○							R3	【運営】土浦市高齢福祉課 【対象】65歳以上の市民 【内容】フレイル・MCI等についての講義、運動、レクリエーション等の実施（市作業療法士・理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士、保健師、看護師） 【回数・時間】全5回×1コース（計5回）・1回1時間30分						○	○		○	○	○	○	○		
3	土浦市	4	フレイル予防啓発講座 「ぷらり☆つちまる健康ひろば」	有		○							H29	【運営】土浦市高齢福祉課 【対象】市民（市外の方も可） 【内容】介護予防全般に関する講義、運動、レクリエーション等の実施（市作業療法士・理学療法士、保健師、歯科衛生士、管理栄養士、シルバーリハビリ体操指導士等） 【回数・時間】年間12回程度・1回1時間							○		○	○	○	○			
3	土浦市	5	メディアを活用した 認知症予防啓発	有		○							R3	【運営】土浦市高齢福祉課 【対象】市民 【内容】チラシ、ホームページ、SNS等のメディアを活用して、認知症予防に関する啓発を行う。															

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	一般介護予防 介護予防普及啓発事業	地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
4	古河市	1	いきいきシニアの さわやか教室	有		○					○		R5	【運営】委託 【対象】65歳以上 【内容】介護予防全般の教室（講師は健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師、音楽療法士、創作講師他） 【回数・時間】3コース×10回　1回120分	○		○	○		○					○	○	○	○	薬剤師による講話、健康運動指導士による体操、ストレッチ
4	古河市	2	シニア運動教室	有		○					○		H30	【運営】委託 【対象】65歳以上 【内容】運動を中心とした教室（講師は健康運動指導士） 【回数・時間】2コース×12回　1回120分						○			○		○	○	○	○	健康運動指導士による体操、ストレッチ
4	古河市	3	シニア世代のポール ウォーキング教室	有		○					○		R5	【運営】委託 【対象】65歳以上 【内容】ポールを使用したウォーキング教室（講師は健康運動指導士） 【回数・時間】2コース×5回　1回90分									○					○	ポールを使用したストレッチ、ウォーキング
4	古河市	4	介護予防キャンペーン	有		○					○		H25	【運営】直営 【対象】市民 【内容】市役所庁舎に認知症や介護予防について掲示 【回数・時間】9月中8：30～17：15														○	9月「認知症を知る月間」に合わせ、地域包括支援センターとの共催でキャンペーンブースを設置
4	古河市	5	介護予防出前講座	有		○					○		H20	【運営】直営 【対象】65歳以上の市民（10人以上の団体） 【内容】栄養・認知症予防を含む介護予防、口腔、介護予防レクリエーション、シルバーリハビリ体操等をテーマに出前講座を実施 【回数・時間】1時間程度											○	○	○	○	シルバーリハビリ体操
4	古河市	6	シルバーリハビリ 体操教室	有		○					○		H20	【運営】直営（古河シルバーリハビリ体操指導士の会） 【対象】65歳以上の市民 【内容】シルバーリハビリ体操 【回数・時間】公共機関は13会場15グループで月2回程度実施、その他公共機関以外でも実施。1回75分。														○	シルバーリハビリ体操
5	石岡市	1	出前講座	有		○							H18	【運営】石岡市（地域包括支援センター） 【対象】石岡市民5名以上参加の団体等 【内容】市民の主催する学習会等へ職員を派遣。『認知症サポーター養成講座』『脳の健康チェック（ファイブコグ）』『いつも笑顔で介護予防（介護予防の一つとして認知症予防の話やレク等を実施）』 【回数・時間】未定・1時間程度	○							○		○		○	○		
5	石岡市	2	ひまわり体操	有		○							H22	【運営】社会福祉協議会へ委託 【対象】市内在住の65歳以上で心疾患がなく医師から運動制限されていない人 【内容】イスやボール等を使った、体力の維持・向上を目的とした軽めの体操（初心者向け、上級者向け、男性限定） 【回数・時間】10回・1時間×2クール									○				○	○	エアロビクス等
5	石岡市	3	みんなで脳力アップ教 室	有		○							H25	【運営】社会福祉協議会へ委託 【対象】市内在住の65歳以上の方 【内容】理学療法士による、身体機能や認知機能等の維持・向上のための運動。歯科衛生士等からの講話あり。 【回数・時間】15回・1時間×2クール							○		○	○		○	○		
5	石岡市	4	在宅介護支援センター 介護予防教室	有		○							H27	【運営】在宅介護支援センター（6か所）へ委託 【対象】65歳以上の要援護高齢者等及びその家族等 【内容】公民館等で体操や脳トレ等を実施。 【回数・時間】1在介あたり年度30回以上・1回1時間程度	○									○			○	○	シルバーリハビリ体操やストレッチ
5	石岡市	5	地域リハビリテーション 活動支援事業	有				○					H29	【運営】石岡市（地域包括支援センター） 【対象】市内において体操等の活動をしている住民運営の通いの場や地域ケア会議、サービス担当者会議等 【内容】リハビリテーション専門職を派遣し、認知症予防の講話や実技の実施、会議等での助言 【回数・時間】1回1時間～1時間30分							○		○	○			○	○	体操やストレッチ
5	石岡市	6	認知症講演会	有					○				R4	【運営】石岡市（地域包括支援センター） 【対象】一般市民 【内容】医師による講話等 【回数・時間】1回　1時間～1時間30分														○	医師による講話等
6	結城市	1	認知症予防教室 （脳力アップ教室）	有		○							H30	【運営】 結城市 【対象】 65歳以上の高齢者 【内容】 認知症予防を目的としたレクリエーション、運動、講話、口腔機能向上を目的とした講話 【回数・時間】 1クール6日を2回実施・1回1時間半のプログラム	○	○				○	○		○	○		○	○		

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	介護予防普及啓発事業	一般介護予防 地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
7	龍ヶ崎市	1	思い出を語ろうかい				○						H21	【運営】龍ケ崎市 【対象】おおむね65歳以上の方 【内容】傾聴ボランティアを中心に少数のグループによる「回想法」の手法を活用した講座 【回数・時間】12回/月	○													○	テーマに沿って昔のできごとを話す「回想法」
7	龍ヶ崎市	2	のびのび健康生活講座（認知力低下予防講座）	有		○							H28	【運営】スポーツクラブルネサンス・龍ケ崎市 【対象】おおむね65歳以上の方 【内容】脳トレ、運動指導、体力測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講話 【回数・時間】1コース10回　2時間						○	○		○	○	○	○	○		
7	龍ヶ崎市	3	音楽フィットネス講座（認知力低下予防講座）	有		○							H29	【運営】第一興商 【対象】おおむね65歳以上の方 【内容】DKエルダーシステムを活用したプログラム 【回数・時間】1コース8回　1時間		○	○			○			○	○			○		
8	下妻市	1	脳活きいきレクリエーション教室	廃止		○							H30	【運営】下妻市 【対象】65歳以上の市民 【内容】シナプソロジー、口腔・栄養指導、保健師講話 【回数・時間】3地区各10回/60分							○		○	○	○	○			
8	下妻市	2	脳活きいき教室	有		○							H30	【運営】下妻市社会福祉協議会 【対象】65歳以上の市民 【内容】認知症予防音楽ケア体操・シナプソロジー・筋力トレーニング、口腔、栄養指導 【回数・時間】月1回/60分							○		○	○	○	○		○	認知症予防音楽ケア体操指導員による音楽体操
8	下妻市	3	男性のための脳トレ・筋トレ	有		○							H30	【運営】下妻市社会福祉協議会 【対象】65歳以上の男性 【内容】認知症予防音楽ケア体操・シナプソロジー・筋力トレーニング、口腔、栄養指導 【回数・時間】月1回/60分							○		○	○	○	○		○	認知症予防音楽ケア体操指導員による音楽体操
8	下妻市	4	地域サロンに出向いての認知症予防教室	有		○							H29	【運営】下妻市 【対象】65歳以上の市民（サロン参加者） 【内容】シナプソロジー・認知症予防音楽ケア体操 【回数・時間】年2回程度/60分							○		○	○				○	認知症予防音楽ケア体操指導員による音楽体操
8	下妻市	5	シニアのためのパワーアップ教室	有		○							R2	【運営】下妻市 【対象】65歳以上の市民 【内容】有資格者による講話と体操等 【回数・時間】全10回/90分							○		○	○	○	○	○	○	認知症予防音楽ケア体操指導員による音楽体操、笑いヨガ、椅子ヨガ、ニュースポーツ体験等
8	下妻市	6	認知症予防講演会	有					○				H30	【運営】下妻市 【対象】認知症予防に関心のある市民 【内容】認知症による脳の変化、脳トレ、シナプソロジー 【回数・時間】1回/120分										○		○			理学療法士による講話と体操
8	下妻市	7	認知症サポーター養成講座	有						○			R1	【運営】下妻市 【対象】認知症に関心のある市民 【内容】認知症の人の気持ちや介護の実際、日常生活の中でできる予防法 【回数・時間】1回/120分										○				○	キャラバン・メイトによる講話と脳トレ
9	常総市	1	いきいきパワーアップ教室	有		○							R2	【運営】地域包括支援センター（直営） 【対象】概ね65歳以上の高齢者 【内容】筋力トレーニング，講話，レクレーション，体と脳を活性化するプログラム 【回数・時間】57回　1回1時間30分							○		○	○			○	○	講話
9	常総市	2	いきいき教室	有		○							H21	【運営】地域包括支援センター（直営） 【対象】概ね65歳以上の高齢者 【内容】体操，講話，レクレーション，体と脳を活性化するプログラム，手芸 【回数・時間】102回　1回1時間30分							○		○	○			○	○	講話（保健師・理学療法士・言語聴覚士・栄養士・薬剤師）
9	常総市	3	65歳からのクッキング教室	有		○							H29	【運営】地域包括支援センター（直営） 【対象】概ね65歳以上の高齢者 【内容】管理栄養士による講話・調理実習 【回数・時間】0回											○				

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	一般介護予防 介護予防普及啓発事業	地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
10	常陸太田市	1	スクエアステップ教室	有			○						R6	【運営】高齢福祉課（委託）スクエアステップリーダー会 【対象】65歳以上の高齢者で介護保険の認定等を受けていない方 【内容】25cm四方の升目で仕切られたマットを利用していろいろなパターンの足踏み（ステップ）運動を行う。 【回数・時間】市内26か所　週1～2回、1.5～2時間／回					○											
11	高萩市	1	短期集中予防サービス	有	○								H28	【運営】高齢福祉課 【対象】事業対象者、支援1、支援2 【内容】3～6か月の通所リハビリテーションと訪問リハビリテーション 【回数・時間】週1回、10：00～11：30					○					○		○		リハビリ運動、ストレッチ運動
12	北茨城市	1	認知力アップ教室			○							H30	【運営】地域包括支援センター 【対象】軽度認知障害・軽度認知障害が疑われる方 【内容】ミニ講座・有酸素運動・抵抗運動・認知課題 【回数・時間】年2コース（1回1時間30分の8回コース）													○	ミニ講話、ストレッチ、抵抗運動、脳活性化プログラム等
12	北茨城市	2	スクエアステップ エクササイズ教室			○							H28	【運営】有限会社わらく 【対象】65歳以上の市民 【内容】スクエアステップ・脳トレ・筋力強化 【回数・時間】4教室×年24回（1回1時間30分）					○										
13	笠間市	1	あたまと体のパワーアップ教室			○							H25	【運営】地域包括支援センター 【対象】65歳以上の一般高齢者 【内容】講話、運動等 【回数・時間】11回　　1回90分						○		○	○	○			○		
13	笠間市	2	わくわく脳元気教室			○							H31	【運営】フロイデ総合住宅サポートセンター友部に委託 【対象】65歳以上の一般高齢者 【内容】講話、運動等 【回数・時間】月1回　6か月×2コース　　1回60分	○								○	○			○		
13	笠間市	3	脳の健康度チェック			○							R6	【運営】地域包括支援センター 【対象】65～75歳の一般高齢者 【内容】脳の健康度チェックを行い、結果に応じて既存の教室につなげる 【回数・時間】8月に1回実施														○	タブレットを使用した脳の健康度チェックを実施。スコア化した結果と健診結果等をもとに参加者に適した情報提供や教室勧奨、医療機関の受診勧奨を行う。
13	笠間市	3	VR体験会			○							R6	【運営】地域包括支援センター 【対象】地域住民 【内容】認知症の世界のVR体験会 【回数・時間】10月に実施　1回90分の体験型講座														○	認知症の理解のため、VR体験を実施。認知症イベントを予定しており、講演会や相談会も併せて開催予定。
14	取手市	1	回想法スクール	有		○							H28	【運営】NPO法人回想療法学会に委託 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】回想法を学ぶ 【回数・時間】1回の開催で12日間を2回開催する。														○	回想法

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名	R6年度開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	一般介護予防 介護予防普及啓発事業	地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
				8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
15	牛久市	1	認知症予防教室	有		○					○		H30	【運営】医療年金課 【対象】ファイブコグ検査等で認知症リスクの高い方 【内容】委託全7日 【回数・時間】全7日の教室1回、1回90分						○	○							○	認知症予防講話
15	牛久市	2	認知症予防リーダー養成講座	有			○				○		H30	【運営】医療年金課 【対象】介護予防体操ボランティア 【内容】委託。認知症の基礎知識、脳を活性化させる運動とそれを地域で展開するスキル。 【回数・時間】全6日の教室1回、1回90分						○	○					○	○	○	認知症予防講話。リーダーとしての知識啓発
15	牛久市	3	地域型認知症予防教室	有			○				○		H30	【運営】認知症予防リーダーが地域で教室を実施 【対象】地域住民 【内容】シナプソロジー、講話 【回数・時間】月１～3回						○	○					○	○	○	認知症予防リーダーにより認知症予防講話等
15	牛久市	4	脳トレ教室 検査編	有		○					○		H26	【運営】医療年金課 【対象】65～84歳の市民　40名 【内容】検査、結果説明、講話 【回数・時間】年2回2教室（1教室2時間）								○					○	○	認知症予防講話
15	牛久市	5	脳トレ教室 運動編	有		○					○		H26	【運営】医療年金課 【対象】認知症予防に関心のある市民　40名 【内容】派遣講師による運動指導、講話 【回数・時間】年2回2教室（1教室2時間）						○	○							○	認知症予防講話
15	牛久市	6	脳トレ教室 音楽編	有		○					○		H26	【運営】医療年金課 【対象】認知症予防に関心のある市民　40名 【内容】音楽療法士によるセッション、講話 【回数・時間】年2回2教室（1教室2時間）			○										○	○	認知症予防講話
15	牛久市	7	体力アップ教室 通所型サービス	有	○						○		H27	【運営】医療年金課 【対象】要支援認定者、事業対象者 【内容】2か所の医療機関で、運動指導と講話 【回数・時間】全１２回（1回2時間）を2教室									○		○			○	認知症予防講話 リハビリ専門職が個人に合わせ目標を設定し、実施・評価を行う。
16	つくば市	1	フレイルサポート教室	有		○							R5	【運営】市 【対象】65歳以上の市民 【内容】各回テーマに応じた専門の講師の講話と実践を行う。 【回数・時間】全12回×市内4か所、1回あたり概ね2時間						○	○		○		○	○		○	リハビリ職、管理栄養士、ケアマネジャーなどの専門職が講和や運動などを実施
17	ひたちなか市	1	短期集中通所型サービス	有	○								H27	【運営】社会福祉協議会 【対象】要支援認定者、事業対象者 【内容】リハビリテーション専門職が日常生活に支障がある生活行為の改善に向けた支援を3～6か月の短期間に集中して行う。 【回数・時間】週1、2回/3～6か月　1回2時間						○					○	○	○	○	リハビリテーション専門職（PT、OT、ST)が個人にあわせた目標や計画をたて、体操や運動を実施
17	ひたちなか市	2	通所型予防サービス	有		○							H27	【運営】社会福祉協議会 【対象】地域住民 【内容】2か所の施設を利用し、1年をとおして介護予防に取り組めるよう、運動の強度よって4コースにわけ実施。 【回数・時間】週1回/3か月　1回2時間	○									○	○		○	○	・筋刺激体操 ・元気アップ体操 ・アイソメトリック（体操）
18	鹿嶋市	1	ウォーキングで 健脳貯筋	有		○							H21	【運営】鹿嶋市介護長寿課 （講師　NPO認知症予防サポートセンター） 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】【回数・時間】 認知症予防講演会（1会場）+ファイブコグテスト+教室（５日間）+イベント+交流会								○							○	ウォーキングを切り口にグループ活動を行い、教室後自主化する。
18	鹿嶋市	2	脳の健康教室	有		○							H28	【運営】NPO法人ファーストペンギンネットワークに委託 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】公文式ドリル等による脳トレ 【回数・時間】（1回1時間×20回）×2クール	○													
18	鹿嶋市	3	スクエアステップ教室	有		○							H29	【運営】かしまスポーツクラブに委託 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】音楽に合わせてマットの上をステップする 【回数・時間】1クール10回×2会場+フォローアップ						○									

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	介護予防普及啓発事業	一般介護予防 地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
19	潮来市	1	介護予防教室			○							20	【運営】委託 【対象】市内で活動する高齢者団体等 [内容]各地区集会所等で、介護予防にあったプログラムの提供（体操・栄養改善、口腔機能の向上、認知症。閉じこ もり） 【回数・時間】18回、1時間～1時間30分									○	○	○	○	○	○	介護予防の大切さと通所の場の提供により、社会参加の促進を図る
19	潮来市	2	脳の健康教室			○							26	【運営】委託 【対象】要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者 【内容】くもん教材を活用した簡単な読み書きや計算と体操や交流を交え脳の活性化を図る 【回数・時間】全19回（1回1時間、毎日10分程度の自宅学習）	○														学習と体操を交えた脳の健康づくり
20	守谷市	1	認知症予防リーダー養成講座	無			○						R3	【運営】健幸長寿課 【対象】一般市民 【内容】シナプソロジー普及員の研修を受けたボランティアに対し、定期的に研修会を実施している。 【回数・時間】フォローアップ研修：1回120分							○								
20	守谷市	3	認知症予防リーダー（シナプスるっぺ）による認知症予防活動	有			○						R3	【運営】健幸長寿課・認知症予防リーダー 【対象】一般市民（高齢者サロン中心） 【内容】シナプソロジーを用いたレクリエーションの実施 【回数・時間】1～2回／月　1回20分程度							○								
21	常陸大宮市	1	スマイル教室	有					○				R3	【運営】 委託 【対象】 物忘れを認識している方　明らかに認知症と思われるが受診に結びついていない方 【内容】 HDS－R測定　ストレッチ　コグニサイズ　脳トレプリント 【回数・時間】 6回（3か月）3クール　1回90分程度	○					○			○	○					HDS－R測定
21	常陸大宮市	2	スマイル教室 フォローアップ教室	有					○				R6	【運営】 委託 【対象】 スマイル教室に参加し、MCI相当と判定された方で希望者 【内容】 HDS－R測定 ストレッチ　コグニサイズ　脳トレプリント 【回数・時間】 1クール12回（6か月）　1回90分程度	○					○			○	○					半年後にHDS－R測定し、その結果により今後の方向性を見当する。
21	常陸大宮市	3	フレイル予防教室	有		○							R6	【運営】 市 【対象】 市内在住の一般市民 【内容】 ストレッチ　コグニサイズ　脳トレプリント　認知 症予防講話　栄養講話　口腔講話 【回数・時間】 10回　1回90分～120分	○					○			○	○	○	○			
21	常陸大宮市	4	介護予防教室 あつま～れ～	有								高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業	R7	【運営】 委託 【対象】 市内在住の高齢者 【内容】 筋トレ　バランス運動　コグニサイズ　　認知症　予防講話　栄養講話　口腔講話　はみがき指導 創作活動 【回数・時間】 10回×7箇所　1回90分程度	○					○			○	○	○	○		○	創作活動
22	那珂市	1	介護予防講座	有		○							R2	【運営】地域包括支援センター 【対象】市内在住の65歳以上のかた 【内容】体力測定、栄養講話、認知症予防講話 【回数・時間】複数講座を1クールとして、7回実施 単発講座2回。各講座2時間程度		○				○					○	○		○	講話・実技 今後、作業療法士と詳細を検討予定

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	一般介護予防 介護予防普及啓発事業	地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
23	筑西市	1	元気ぷらす教室			○							H18	【運営】筑西市社会福祉協議会 【対象】65歳以上 【内容】①運動器の機能向上：腰痛・膝痛改善・予防、 失禁体操を含む生活機能向上 ②栄養改善、③口腔機能向上、 ④うつ・閉じこもり予防、⑤認知機能向上 【回数・時間】①回数…459回／年 ②時間…1回当たり1時間30分程度										○			○	○	体操 栄養管理指導 口腔ケア等
23	筑西市	2	シルバーリハビリ 体操教室			○							H17	【運営】いきいきヘルス会、ゆうゆう健康体操 【対象】おおむね60歳以上 【内容】シルバーリハビリ体操 【回数・時間】回数…1012回／年 時間…1回あたり1時間程度										○				○	体操
23	筑西市	3	認知症予防体操教室								○		H18	【運営】健康運動普及員会 【対象】認知症予防に特化した脳トレ・脚力アップ体操に関心のある市民 【内容】認知症予防体操 【回数・時間】回数…22回／年 時間…1回あたり1時間30分程度	○				○				○						
24	坂東市	1	介護予防教室	有			○						H26	【運営】坂東市スクエアステップリーダーの会 【対象】市民 【内容】柔軟体操・スクエアステップ 【回数・時間】夢積館：年10回、ほほえみ：年6回　1回2時間程度					○										
24	坂東市	2	介護予防教室	有			○						H20	【運営】坂東市いきいきヘルス体操指導士会 【対象】市民 【内容】シルバーリハビリ体操 【回数・時間】夢積館：年12回、ほほえみ：年6回　1回1時間半程度									○	○					
24	坂東市	2	認知症予防教室	有		○							R2	【運営】坂東市北部地域包括支援センター　社会福祉協議会 【対象】市内在住の概ね65歳以上の方 【内容】認知症予防に関する講話、実技を取り入れた認知症予防 【回数・時間】年1回　1時間程度														○	ペグ・アモーレ
25	稲敷市	4	地域介護予防教室（シルバーリハビリ体操）	有		○							H26	【運営】シルバーリハビリ体操指導士会 【対象】65歳以上の方 【内容】シルバーリハビリ体操 【回数・時間】稲敷市内各実施会場　1回1時間									○	○				○	口腔の体操
25	稲敷市	5	ハンドメイド教室	有		○							R6	【運営】稲敷市高齢福祉課いこいのプラザ 【対象】65歳以上で通所系介護保険サービス未利用者 【内容】創作活動を主とした介護予防教室 【回数・時間】前期6回・1回90分														○	指先の細かい動きを含む創作活動
25	稲敷市	6	シニアサポート教室	有		○							R6	【運営】稲敷市高齢福祉課いこいのプラザ 【対象】65歳以上で通所系介護保険サービス未利用者 【内容】理学療法士によるシナプソロジーを取り入れた活動 【回数・時間】前期後期各18回・1回90分							○		○	○	○		○		
26	かすみがうら市	1	介護予防教室	有		○							H27	【運営】介護長寿課 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】体力維持、栄養、口腔、認知症についての講話や実技 【回数・時間】1コース7回×2回。1回1時間30分。	○								○		○	○		○	体力維持や認知症に関する講話と実技
26	かすみがうら市	2	地域リハビリテーション活動支援事業	有				○					R3	【運営】介護長寿課 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】通いの場でのリハ専門職による講話や実技、相談 【回数・時間】依頼により随時。1回1時間30分	○								○		○	○		○	体力維持や認知症に関する講話と実技、相談

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	一般介護予防 介護予防普及啓発事業	地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
27	桜川市	1	一般介護予防 元気はつらつ（認知力あっぷ）教室	有		○							H29	【運営】委託事業（社会福祉協議会） 【対象】65歳以上の方 【内容】健康づくりや介護予防につながる知識を取得し、実践することで、介護予防、健康寿命を図る。 講師：スクエアステップ指導者、シルバーリハビリ体操指導士、歯科衛生士、健康運動指導士、ヒーリングセラピスト、社会福祉協議会職員、ヨガインストラクター、市職員等 【回数・時間】10回・1時間30分					○					○		○	○		
27	桜川市	2	一般介護予防 筋力あっぷ（フレイル予防）教室	有		○							H29	【運営】委託事業（社会福祉協議会） 【対象】65歳以上で運動制限がない方 【内容】老化により腰痛・膝痛などの体の変化は伴うが、自分でいつまでも活動できるよう、筋力・体力維持が出来る。 講師：理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、健康運動指導士、ヨガインストラクター等 【回数・時間】12回・1時間30分									○			○		
27	桜川市	3	一般介護予防 しあわせ教室	有		○							H29	【運営】委託事業（社会福祉協議会） 【対象】65歳以上の方 【内容】教養講座を開催することで、生きがいづくり、とじこもり予防を図る。 講師：健康アドバイザー、桜川市認知症介護アドバイザー会、市職員、水戸気象台職員、理学療法士、歯科衛生士、健康運動指導士等 【回数・時間】5回・1時間30分										○	○			
27	桜川市	4	一般介護予防 ふれあい生きいきサロン	有		○							H17	【運営】委託事業（社会福祉協議会） 【対象】おおむね65歳以上の方 【内容】地区で集いの場を設けることで、居場所づくり、とじこもり予防を図る。 講師：シルバーリハビリ体操指導士、栄養士、保健師等 【回数・時間】251回・2時間			○			○					○		○		
28	神栖市	1	通所型短期集中サービス	有	○								H28	【運営】訪問看護ステーション等へ委託 【対象】市内在住65歳以上の総合事業対象者と要支援者 【内容】転倒予防や健康について学び、リハビリ専門職のもと体操を行う 【回数・時間】1クール10回コース　年4クールを3箇所で実施　1回あたり1時間30分								○	○		○	○			
29	行方市	2	からだと脳の健幸くらぶ	有		○							R3	【運営】健康増進課 【対象】概ね65歳以上の高齢者 【内容】脳のエクササイズ　筋力向上運動　個別のエクササイズを作成し取り組む 講師　所圭吾先生（Rise total support） 【回数・時間】14回×1教室　90分							○		○						
30	鉾田市	1	認知力アップ講座	有		○							R1	【運営】介護保険課（令和5年度より） 【対象】65歳以上で介護保険認定・認知症の診断を受けていない方 【内容】認知症予防に効果的な運動・脳トレ 【回数・時間】1クール12回×3、1時間30分/回	○					○			○						
31	つくばみらい市	1	あたまとからだ元気教室	有		○							H31	【運営】市 【対象】概ね60歳以上の市民 【内容】シナプソロジー・ストレッチ等　教室終了後の自主活動に向けた働きかけ 【回数・時間】随時 ※その他、前年度以前の自主グループに対する支援を実施							○								
31	つくばみらい市	2	あたまの健康チェック	有		○							H31	【運営】市 【対象】概ね65歳以上 【内容】認知機能測定の実施 【回数・時間】随時・1回15分程度														○	認知機能検査
32	小美玉市	1	認知症予防運動教室	有		○							R6	【運営】緩和型通所サービスAを実施する市内事業所へ事業委託 【対象】65歳以上の要介護認定等を受けていない方 【内容】認知機能の簡易チェック結果をもとに認知症予防に健康運動指導士による運動メニューを実施 【回数・時間】1コース12回×2														○	認知機能プログラム・ストレッチ・リズム体操・バンドやボールを使った運動体験
32	小美玉市	2	通所型サービスC 生活筋力アップ教室	有	○								H29	【運営】市 【対象】65歳以上の高齢者で要支援または事業該当者と認定された方 【内容】理学療法士、作業療法士等による短期集中型サービス 運動を中心とした介護予防活動 【回数・時間】全16回　　1時間30分/回									○		○				認知症予防の作業活動、講話

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度 開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	一般介護予防 介護予防普及啓発事業	地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
33	茨城町	1	花まる健康教室	有		○							R3	【運営】茨城町 【対象】町内在住で65歳以上の方 【内容】脳トレやレクリエーションを行いながら、認知症予防を図る。 【回数・時間】全30回×3コース　1時間30分以内／回	○		○		○				○	○	○		○	○	知的活動（プリント学習・音読）、講話、シルバーリハビリ体操、ラダートレーニング、ニュースポーツ チューブトレーニング、セラバンド、ボールトレーニング、リズム体操、サーキットトレーニング
34	大洗町	1	大洗町元気づくりサロン事業	有			○						H29	【運営】 町内17カ所のサロン 【対象】 地域住民 【内容】 サロン事業 【回数・時間】 月1回　1時間30分時間開催														○	シルバーリハビリ体操 マットス 口腔体操 創作活動（随時） 健康麻雀 ミニ認知症講座
35	城里町	1	スクエアステップ教室				○						H30	【運営】城里町スクエアステップの会 【対象】町内在住　概ね65歳以上の方 【内容】公民館や各地区の集落センターなど計9ヶ所でスクエアステップを実施 【回数・時間】各教室月1回　2時間					○										リーダー養成やマットの 購入など支援している
36	東海村	1	認知症予防教室 「脳もからだも笑顔に！」			○							R5	【運営】北部地域包括支援センター 【対象】65歳以上の住民 【内容】認知機能低下の予防を目的とした講話や脳トレ、体操等を取り入れた教室 【回数・時間】月1回，1時間30分	○		○			○	○			○			○		
36	東海村	2	認知症予防教室 「脳いきいき教室」			○							R5	【運営】南部地域包括支援センター 【対象】65歳以上の住民 【内容】認知機能低下の予防を目的とした、リハビリテーション専門職（作業療法士や言語聴覚士）や看護師による講座、脳トレ、体操等を取り入れた教室 【回数・時間】4コース／年　全3回／コース　1時間30分／回	○		○		○	○	○			○			○		
36	東海村	3	短期集中型通所サービス事業「きずなチャレンジスクール」		○								H28	【運営】（委託） 【対象】要支援1・2の方，事業対象者 【内容】講師：理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士による講話や実技指導 【回数・時間】年2コース（週1回　2時間　約4か月）						○			○	○	○	○		○	運動機能と口腔機能を含む事前・事後アセスメントをPT、OT、STが実施し、個人目標を設定、事後評価を実施している
37	大子町	1	元気アップ教室	有		○							H28	【運営】地域包括支援センター 【対象】おおむね65歳以上の町民 【内容】運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防の複合型介護予防教室 【回数・時間】24回、10時00分～11時30分									○	○	○	○			
37	大子町	1	元気パワーアップ教室	有		○							R5	【運営】地域包括支援センター 【対象】要介護認定で要支援1の認定を受けている介護サービス未利用者 【内容】ジムマシンを活用した運動器の機能向上をメインとし、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防の複合型介護予防教室 【回数・時間】12回、10時00分～11時30分									○	○					
37	大子町	2	いきいきヘルス体操教室	有			○						H18	【運営】シルバーリハビリ体操指導士会 【対象】一般町民 【内容】シルバーリハビリ体操 【回数・時間】毎週木曜・午後1時30分～午後2時30分													○	シルバーリハビリ体操
38	美浦村	2	ますます元気教室	有		○							R2	【運営】健康増進課 【対象】村内在住の65歳以上の方 【内容】タブレットを使った脳トレ、認知症についての講話、健康運動指導士による運動、歯科衛生士による口腔ケアの講話、低栄養について栄養士の講話 【回数・時間】全7回×2コース、10:00～11:30	○								○		○	○			
39	阿見町	1	転倒・認知症予防教室	有		○							H28	【運営】茨城県立医療大学に委託 【対象】町内在住の65歳以上（定員に満たない場合は、過去受講者や参加可能な身体状況の要介護認定者も申し込み可） 【内容】①介護予防・認知症予防に関する講話②自宅でできる介護予防プログラム③茨城県立医療大学の学生と楽しむ介護予防プログラム 【回数・時間】年間2クール開催（全12回講座/1クール） 講座時間：1時間45分/回								○					○	○	・体力測定・認知機能検査 ・自宅でできる簡単体操 ・腰痛・膝痛に効く運動 ・認知症に効くレクリエーション
39	阿見町	2	認知症講演会	有					○				R4	【運営】茨城県立医療大学連携事業 【対象】どなたでも 【内容】①認知症に関する講話②町の認知症に関する事業、相談窓口紹介 【回数・時間】1回　1時間30分													○	・認知症に関する講話 ・町の認知症に関する事業、相談窓口紹介

認知症予防に資する取り組みについて

市町村名		事業名		R6年度開催予定 開催予定選択	事業（予算）内訳 地域支援事業 総合事業 通所型短期集中	一般介護予防 介護予防普及啓発事業	地域介護予防活動支援事業	地域リハビリテーション活動支援事業	包括 認知症総合支援事業	任意 その他の事業	市町村独自事業	その他該当事項	開始年度	事業概要 （運営機関、事業対象者、事業内容（講師名）、実施回数・時間等）	事業内容（事業の中で取り入れているプログラム等） 脳トレドリル	脳トレソフトゲーム	音楽療法	芸術療法	スクエアステップ	コグニサイズ	シナプソロジー	ファイブコグ	筋トレ	指の運動	栄養講話・調理実習	歯磨き講話	レクリエーション	その他	その他を具体的に記載
					8	81	15	2	6	1	14				21	5	9	0	12	28	34	6	53	48	38	34	48	63	
40	河内町	1	脳と体いきいき教室	有		○							H28	【運営】河内町 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】シナプソロジーを取り入れた脳と体に働きかける教室 【回数・時間】2か所で月に2回ずつ							○			○					ストレッチ・運動、講話
40	河内町	2	元気アップ講座			○							H28	【運営】河内町 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】健康講話（フレイル対策等）、運動、手芸等 【回数・時間】1回1時間程度。随時							○				○		○		認知症紙芝居、手芸等 フレイル予防
41	八千代町	1	ココカラアップ教室			○							R5	【運営】地域包括支援センター 【対象】65才以上の住民の方、介護認定を受けていない方 【内容】専門職による運動・栄養・口腔・認知症予防等の講話と体力測定（初日と最終日） 【回数・時間】週1回の計10回コース（1.5時間）※年3クール実施								○	○	○	○	○	○		
41	八千代町	2	元気はつらつ健康塾			○							R2	【運営】健康づくり企業委託 【対象】一般高齢者 【内容】運動と認知症予防の講話と実技 【回数・時間】週1回4カ月間程度・1回あたり1時間半							○		○	○			○		
41	八千代町	3	脳トレいきいき講座						○				H30	【運営】地域包括支援センター 【対象】65歳以上の住民の方 【内容】閉じこもり予防の意識付けから認知症予防と筋力アップ 【回数・時間】週1回計5回（1・5時間） ※年2クール実施		○					○		○						
42	五霞町	1	元気はつらつ倶楽部	有		○							H25	【運営】地域包括支援センター 【対象】65歳以上の住民 【内容】介護予防体操　1行政区20回（15行政区あり） 【回数・時間】1回2時間												○	○	シルバーリハビリ体操
42	五霞町	2	介護予防教室	有			○						R2	【運営】地域包括支援センター 【対象】65歳以上の住民 【内容】複合型の教室 【回数・時間】1回1時間半程度　年10回を予定					○						○		○	○	認知症予防講話
43	境町	1	脳と体の元気教室			○							R2	【運営】境町 【対象】境町在住の65歳以上の方 【内容】脳を活性化する体操等 【回数・時間】全15回13:30～15:00						○	○		○				○	○	ストレッチ等 介護予防のミニ講話等
43	境町	2	シルバーリハビリ体操教室				○						H30	【運営】シルバーリハビリ体操指導士 【対象】境町在住の65歳以上の方 【内容】脳トレ及びシルバーリハビリ体操 【回数・時間】月1回～2回　10:00～11:30							○		○	○				○	シルバーリハビリ体操 脳トレ、拮抗体操等
44	利根町	1	キラリ☆脳トレ倶楽部	有		○							H20	【運営】 町 【対象】 基本チェックリスト　認知項目1つ以上 もの忘れの心配があり、改善を希望している 【内容】 音楽療法、運動療法 【回数・時間】 月4回　6か月間　1時間程度			○		○		○		○	○			○		MMSE, FAB, GDS
44	利根町	2	虹色ハッピー	有	○								H30	【運営】 町 【対象】事業対象者・要支援1・2の方 【内容】 運動・音楽・作業療法・アロマセラピーなど実施 【回数・時間】 全12回　8：50～10：20		○	○			○	○		○	○	○		○		
44	利根町	3	もの忘れ予防講座	有		○							H13	【運営】 町 【対象】 一般町民 【内容】 認知症予防に関する知識の普及、啓発 【回数・時間】 年3回　未定													○	医師，歯科医師等専門職による講話
44	利根町	4	もの忘れ相談	有		○							H20	【運営】 町 【対象】 もの忘れについて心配のある方 【内容】 個別相談、認知機能検査、介護予防事業・医療機関の紹介 【回数・時間】 毎週水曜日（予約制）													○	個別相談 MMSE, FAB, GDS