

## 令和元年度 地域で実践！コグニサイズを教える研修会について

### 1 目的

急速に高齢化が進む中、高齢者の4人に1人が認知症又はその予備群とされる軽度認知障害（MCI）とも言われており、認知症は誰もが関わる可能性がある身近なものとなっています。神奈川県では、県内高齢者の認知症未病改善の取組の一環として、コグニサイズ（※）の全県展開に取り組むこととしており、その一環として、介護予防従事者等を対象に、コグニサイズを実施するための研修会を開催する。

※「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されるものです。

### 2 研修内容等

- (1) 開催日時 令和元年8月7日（水）～8月9日（金）
- (2) 場所 学校法人岩崎学園横浜実践看護専門学校（横浜市港北区新横浜 2-4-18）
- (3) プログラム 8月7日午後、8日午前・午後、9日午前・午後の計5回  
午前 9：30～12：45  
午後 14：00～17：15
- (4) 定員 各回110人（3日間で550人）

### 3 研修対象者 550名程度

次の要件(1)(2)のいずれも満たす方を対象とします。

- (1) 神奈川県内において、介護予防事業などでコグニサイズをプログラムに取り入れ運営する「教室」や「グループ」で、今後コグニサイズを実施する方。
- (2) 「平成31年度 地域で実践！コグニサイズを教える研修会参加者名簿」への登録を承諾する方。（なお、平成27～30年度の「認知症予防のためのコグニサイズを教える研修会」と研修プログラムは同様であるため、これまでの研修参加者は対象外とします。）

○主な参加対象としては、以下の所属・事業所等に在籍する方を想定しています。

- ①市区町村介護予防担当職員
- ②地域包括支援センター職員
- ③市区町村が実施する（予定含む。）介護予防事業の受託事業者
- ④総合事業 介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス事業者  
介護保険事業者等（通所介護事業者、介護予防通所介護事業者、通所リハビリテーション事業者、介護予防通所リハビリテーション事業者、介護予防短期入所療養介護事業者、介護予防特定施設入居者生活介護事業者、介護予防認知症対応型共同生活介護、介護予防短期入所生活介護事業者等。ただし介護予防支援事業者を除く。）
- ⑤県保健福祉事務所担当職員
- ⑥その他関係者（老人クラブ活動、住民運営の通いの場、健康団地自治会などの自主グループのリーダーを含む。）

※この研修のプログラムは、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが実施する「コグニサイズ指導者養成研修」「コグニサイズ実践者養成研修」とは異なり、ライセンス等を付与するものではありませんので、ご承知おきください。（参考：国立長寿医療研究センターホームページ「認知症予防運動プログラム『コグニサイズ』」 <http://www.ncgg.go.jp/kenshu/kenshu/27-4.html>）

#### 4 研修実施委託機関

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

#### 5 研修に関しての注意事項

##### 【申込方法】

該当する区分に応じ、次の方法でお申込みください。

区 分	送付するもの	方法	締切
市町村・県保健福祉事務所職員 ※地域包括支援センター職員含む	・研修申込書	メール	6 月 11 日 (火) 必着
介護予防事業所、その他関係者  ※県老人クラブ連合会、ゆめクラブ活動、住民運営の通いの場、健康団地自治会などの自主グループのリーダーを含む	・研修申込書 (1人1枚ずつ) ・決定通知書送付用封筒 宛名を明記し、82 円切手を貼ったものを <u>申込人数分</u> (1人1枚ずつ)	郵送	<del>6 月 20 日</del> <del>(木)</del> 6 月 27 日 (木) 必着 ※延長します

※原則として先着順で受講者を決定しますが、応募者多数の場合、地域でのコグニサイズの活動予定がある方を優先します。また、同一事業所・グループから複数お申込みの場合は、調整することがあります。

##### 【申込書の書き方】

- (1) 申込書は、大きな字で略字や崩し字ではなく、わかりやすい字で記入してください。
- (2) 連絡先は日中の連絡先を必ず記入してください。

##### 【研修受講の決定について】

7 月 22 日までに当課からの「研修受講決定等通知書」が届かない場合は、お問い合わせください。

##### 【研修当日の持ち物・服装など】

- (1) 研修当日は、「研修受講決定等通知」と「受講券」を必ず持参してください。
- (2) 研修当日は運動の実技もありますので、運動できる服装、靴で参加してください。
- (3) 研修当日に悪天候が予想される場合は、県ホームページにおいて緊急連絡を行うことがありますので、確認してください。 (<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f12651/>)

##### 【受講者の変更がある場合】

- (1) 受講者を変更する場合は、研修前日までに、高齢福祉課高齢福祉グループへ電話をしてください。
- (2) 研修当日は、「研修受講決定等通知」を持参し、受講者の変更について事前連絡があった場合のみ代理出席を認めます。当日受付で受講者の変更がないように注意してください。

##### 【研修終了後の活動について】

研修終了後は、コグニサイズの地域での普及に積極的に取り組んでいただき、市町村介護予防事業や自主グループ等で活動していただきます。

「令和元年度 地域で実践！コグニサイズを教える研修会参加者名簿」に登録します。研修当日に個人情報等の提供に関する承諾書を記載していただきますので、御承知おきください。

「地域で実践！コグニサイズを教える研修会」に関するお問い合わせ先

神奈川県高齢福祉課 高齢福祉グループ

〒231-8588 横浜市中区日本大通1

電話 045(210)1111 内線4848

F A X 045(210)8874

Email anshinkaigo@pref.kanagawa.jp