

65歳以上のための認知症予防教室

ひらかた 脳活教室

参加無料

認知症予防は「学ぶ」だけでは足りません。
学んだことを人に伝える、実践する、続けることが大切です。

作業療法士と一緒に**学び** & **実践**しましょう！

採血による軽度認知障害（MCI）のスクリーニング検査も実施します。

教室の流れについて

- 1 事前説明 & 1回目採血の時間を選んでください。
- 2 ひらかた脳活教室のグループを選んでください。
- 3 電話にて①と②の予約をしてください。
- 4 ひらかた脳活教室（全8回）に通いましょう。
- 5 学んだことを生活の中で実践しましょう！
- 6 2回目採血をします。

スクリーニング検査については
裏面をご覧ください。



教室の詳細については
中のページをご覧ください。

教室についての問い合わせはこちら

1 事前説明 & 1 回目採血について

軽度認知障害のスクリーニング検査や教室についての事前説明と、検査のための採血（1回目）を行います。

日程 ▶ 令和5年7月26日（水）

時間は午前と午後に分かれていますので、どちらか1つを選びます。

時間	
午前枠	10:00～12:30
午後枠	13:30～16:00

定員各50名（先着）

会場 ▶ 総合文化芸術センター（別館）6階大研修室

2 ひらかた脳活教室について

3つのグループのうち
どれか1つを選びます。



認知症の予防について様々なテーマの教室が全8回あります。
作業療法士とともに学習し、生活の中で取り組みましょう！
8回目には1回目採血の結果についてフィードバックします。

3 ①と②の予約について

申込期間：令和5年7月3日（月）～7月19日（水）

☎ 072-847-3750（保健センター予約専用電話）
※ 9:00～17:00 土日祝のぞく

- ① 電話で「ひらかた脳活教室の予約」とお伝えください。
- ② 事前説明および採血の時間を「午前枠」か「午後枠」で選びます。
- ③ ひらかた脳活教室のグループ（右ページ参照）を選びます。

4 ひらかた脳活教室（全8回）に通いましょう！

5 学んだことを生活の中で実践しましょう！

教室で学んだことを生活の中で続けることが一番大切です。
まずは3か月間、取り組んでみましょう。

6 2 回目採血

日程や会場など詳しくは教室中にお知らせします。

日程・会場 ▶ 令和6年1月（未定）

約半年間の取り組みの効果測定のため、2回目の採血を行います。
なお、2回目の検査結果については後日返却日を設ける予定です。

さくらグループ

定員 30 名 (先着)

会場 ▶ 南部生涯学習市民センター 集会室 2



	日付	時間
1回目	8月 3日 (木)	10:00~11:00
2回目	8月 10日 (木)	
3回目	8月 18日 (金)	14:00~15:00
4回目	8月 25日 (金)	
5回目	9月 8日 (金)	
6回目	9月 22日 (金)	
7回目	10月 6日 (金)	
8回目	10月 20日 (金)	

かわせみグループ

定員 35 名 (先着)

会場 ▶ 総合文化芸術センター (別館) 5階会議室



	日付	時間
1回目	8月 7日 (月)	10:00~11:00
2回目	8月 14日 (月)	
3回目	8月 21日 (月)	
4回目	8月 28日 (月)	
5回目	9月 11日 (月)	
6回目	9月 25日 (月)	
7回目	10月 10日 (火)	
8回目	10月 23日 (月)	

やなぎグループ

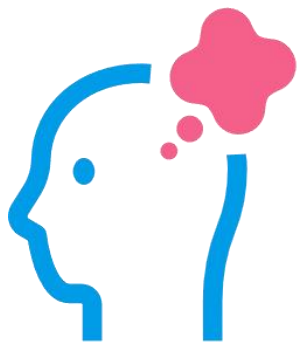
定員 35 名 (先着)

会場 ▶ 総合文化芸術センター (別館) 5階会議室



	日付	時間
1回目	8月 7日 (月)	14:00~15:00
2回目	8月 14日 (月)	
3回目	8月 21日 (月)	
4回目	8月 28日 (月)	
5回目	9月 11日 (月)	
6回目	9月 25日 (月)	
7回目	10月 10日 (火)	
8回目	10月 23日 (月)	

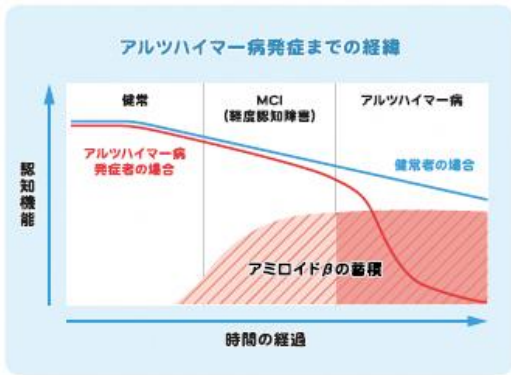
MCI早期発見の為の検査！



MCI⁺プラス

スクリーニング検査

アルツハイマー病前段階の軽度認知障害リスクを血液で調べます



MCI (軽度認知障害) とは？

MCI (軽度認知障害) は健常の状態から認知症を発症するまでの間の段階と考えられ、**認知症予備軍**といわれています。

そのまま放置してしまうと約5年でその半数が認知症に移行してしまうと言われていますが、この段階で適切な予防や治療を行うことによって、**認知症発症を防ぐまたは遅らせることができる**ことが最近の研究で明らかになっております。

報告レポートイメージ / 認知症予防マニュアル

テスト タロウ 様 MCIスクリーニング検査プラス 結果報告書

リスク評価

あなたのMCIリスク値 **1.58**

D評価

MCIのリスクは高です。専門医による詳細な検査を奨励し、適切な治療を受けられることをおすすめします。

評価	リスク値	説明
A	0.00~0.50	現在の生活習慣を継続し、軽度の生活習慣を心がけよう。ご自身の状態を定期的に確認して予防しましょう。
B	0.51~1.00	健康的な生活を積極的に実践することで、MCIのリスクを減らすことができます。予防法を多く知り、必要に応じて医師に相談しましょう。
C	1.01~1.50	【中年期の心】 現在の生活習慣を見直すきっかけとせよ。予防法を学び、健康的な生活を送ることが出来るようになります。 【高齢期の心】 生活習慣を見直し、遅りに予防法を取り組みましょう。健忘の気には必ず専門医に相談しましょう。
D	1.51~2.00	【中年期の心】 このままの生活習慣が続くと、将来的にMCIのリスクが高まります。健康習慣を見直し、予防法を取り組みましょう。 【高齢期の心】 専門医による詳細な検査を奨励し、適切な予防を受けられることをおすすめします。

当検査ではアルツハイマー病発症の発症に関わるタンパク質の測定値を測定することでMCIのリスクを判定しています。またそのタンパク質4つのカテゴリに分けてリスクレベルを算出しています。

4つのカテゴリーにおけるあなたのリスクレベル

健康	軽度認知障害	中度・重度認知障害	認知症
3.0	3.1	4.9	2.7

検査を終えて

MCIや認知症の予防は生活習慣の見直し、治療も大切に行われています。医師の「認知症予防マニュアル」や「認知症予防実践ガイド」を参考に予防に取り組んでください。

次回は2022年の6月頃を自費に検査を受けましょう。

9つのタンパク質の測定値をもとに統計的手法でMCIのリスクを評価します。判定結果はA~Dの4段階にて報告致します。検査後には認知症予防のため別冊資料もご提供しております。

脳への健康習慣

認知症予防マニュアル

MCIスクリーニング検査プラス

早期発見、早期対策がカギ

認知症は予防できる

認知症予防マニュアル

認知症予防実践ガイド

内藤 知宏

<検査に関する注意点>

- ※ 既に認知症と診断されている方は検査対象外となります。
- ※ 急性炎症・肝硬変・先天的脂質異常症の方、自己免疫性疾患をお持ちの方は判定結果に影響する可能性があります。
- ※ 本検査は食事の影響を受けません。

検査についての問い合わせはこちら

株式会社MCBI

03-6824-4034