

認知機能向上 パンフレット解説

1. 開始時

認知症の予防には、ウォーキングなどの有酸素運動と、脳の機能を鍛えること、脳によい食品をとることが有効であることを、ひととおりパンフレットに書かれている内容を読んで説明します。

次にウォーキングを実行したいかどうかの意思を確認します。確認できた人に、以下のことをお願いします。

① 認知症予防には早歩きが有効であることを説明した上で、1ヶ月の目標として、早歩きする1日の目標を分数で書いてもらいます。まったく歩く習慣のない人は、5分から始めるようにお勧めします。

*最終の早歩きの目標は、パンフレットにあるように1日30分、週5日を目指します。

② 早歩きの分数の記録をつけるようにお願いします。

③ また、歩数計を買って歩数を記録すると、興味がわいてウォーキングの習慣化がしやすくなることを説明して、歩数計を買うことをお勧めします。しかし、歩数計を買うことは必須ではないことを伝えてください。

④ 歩数計を買った場合は、朝から寝るまで装着するように伝えます。記録は、その日日の歩数と、累計を記録していきます。累計は、1ヶ月ごとに0から開始します。累計の概念が理解できない人には、1日ごとの歩数を記録するだけでもよいと伝えます。

2. 電話フォロー時

約1か月後（2回目はさらにその1か月後）の電話フォローの際には、目標とした早歩きの分数が達成できているかどうかを確認します。そのときにさらに次の早歩きの目標を設定してもらいます。

3. 事前・事後アセスメント

事前と事後にアセスメントは、パンフレットの最後にある15項目のIADLの項目を回答してもらいます。事前は、それを転記して持ち帰ります。事後は、IADLの質問紙を渡して回答してもらいます。よくある質問で、やったところがないので分からないという人には、「もしやるとしたら出来そうかということでお答えしてください」と教示します。