

認知症の予防を目指すプログラム

「メモリーワーク」2023 年秋期 参加者募集

<メモリーワークとは？>

和光病院で公認心理師が行う、脳の活性化を目的としたグループトレーニングです。3 ヶ月間、記憶力をはじめとする認知機能（頭の働き）の維持のため、頭を使う課題（個人の課題やグループで行うゲーム）に取り組んでいただきます。メモリーワーク終了後も、ご自身で能力維持を意識した生活を送っていただけるようになることが目標です。参加ご希望の方は、主治医にご相談ください。

<参加対象者> 以下の3要件をすべて満たした方

- ① 脳のトレーニング（脳トレ）を始めたい方
- ② 当院で **MCI（軽度認知障害）** もしくは**その疑いと診断を受けた方**
（※ 軽度認知症の診断でも、医師より許可があれば可能です）
- ③ 当院の医師より参加を勧められた方、または参加の許可を受けた方

<詳細>

場 所	和光病院 7 階 多目的ホール（※ 1 階ではございません、ご注意ください）
日 程	令和5年10月4日～12月6日（水）午前10時～11時 【開催日（全10回）】10/4、10/11、10/18、10/25、 11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6 ※ 新型コロナウイルスの感染状況に応じ、日程を縮小する可能性があります
募集人数	12 名（お申込者数が少ない場合は、開催中止となる場合があります）
料 金	1 回につき 1,000 円（税込）
その他	メモリーワークの開始前、および全10回終了後、プログラムの効果の確認のために、認知機能評価を受けていただきます。また、メモリーワーク終了から6ヵ月後、12ヵ月後にも、プログラムの効果が維持されているかどうか、同じ認知機能評価を受けていただくことができます。なお、保険診療として診察や諸検査を行いますので、通常の診療費が掛かります。

- ★ 来院時は、ご家族様・お連れ様の付添いをお願いしております。
（お一人での来院が可能な方は、この限りではありません）
- ★ 新型コロナウイルス感染対策のため、マスクの着用、手指のアルコール消毒等にご協力いただくことがございます。

<申し込み>

令和5年8月1日(火)より予約受け付け開始となります

お電話（048-450-3311 受付時間：平日 9 時～16 時 ※）にて
ご連絡ください。

※ 土日・祝日の受け付けは行っておりません。

☆ 参加までの流れは、裏面をご覧ください。

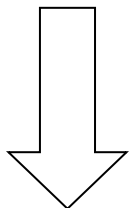
<参加までの流れ>

【メモリーワークの参加希望の連絡をする】

以下の連絡先に、メモリーワークの参加希望をご連絡ください。

★ 048-450-3311（和光病院）

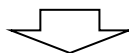
→「メモリーワーク」についてのご連絡であること、
「心理室」に繋ぐことをお申し付けください。



※ 当院への受診が久しぶりの方、半年以上心理検査を
受けていらっしゃらない方には、事前の診察や検査があります

【メモリーワークの説明を聞く】

メモリーワーク開始前、当院にお越しいただき、
メモリーワークのスケジュールやプログラムなど、
詳しい説明を受けていただきます。



参加の手続きは完了です
メモリーワーク初日（10月4日）にお越しください

<メモリーワークのプログラム内容> （※ 内容は変更する可能性があります）

1. 頭の準備体操

トレーニングに取り組む前に、脳と体を活性化させる準備体操を行います
（プログラム例：数字を順番に読み上げる、旗上げ運動）

2. 個別トレーニング

能力に応じたドリルなどの課題をすばやくたくさん行い、脳を活性化させます
（プログラム例：計算、音読、ひらがな探し）

3. グループトレーニング

グループで力を合わせて取り組む課題や、頭の切り替えを必要とする課題など
を行います（プログラム例：ことば作り、まちがい探し、数字取り）

4. エクササイズ・トレーニング

軽く体を動かしながら、同時に頭を働かせる課題を、皆さんで楽しく行います
（プログラム例：後出しじゃんけん）

医療法人社団 翠会 和光病院

〒351-0111 埼玉県和光市新倉 5-19-7

Tel：048-450-3311（代表）

担当：佐野・市川・遠矢・福井・三田（心理室）