

【学習時間割】

<b>1時間目 認知症の基礎知識</b>		<b>6時間目 予防の実践 生活習慣Ⅱ</b>	
認証患者数の現状		生活習慣病からの認知症	
予防の現状		糖尿病	
予防の取り組み		糖尿病の合併症	
認知症の種類		循環器疾患	
認知症の症状		高血圧症	
<b>2時間目 家族が認知症に…。その時どうしますか？</b>		脂質異常症	
認知症予兆からの流れ		うつ病	
病院の選び方		嗜好品からの認知症	
介護保険制度		飲酒	
家族が認知症を受け入れるまで		喫煙	
各種相談窓口		事故からの認知症	
脳の働き、その仕組み		<b>7時間目 予防の実践 運動</b>	
<b>3時間目 認知症の予防Ⅰ</b>		最大酸素摂取量	
国家戦略としての取り組み（オレンジプラン）		有酸素運動と無酸素運動	
<b>4時間目 認知症の予防Ⅱ</b>		ランニング	
軽度認知障害		ウォーキング	
軽度認知障害テスト		体操	
軽度認知障害への対応		ストレッチ	
認知症の初期症状		<b>8時間目 予防の実践 食生活Ⅰ</b>	
早期発見のための認知症テスト		和食は総合栄養食	
		認知症予防に有効な栄養素	
<b>5時間目 予防の実践 生活習慣Ⅰ</b>		脂肪酸	
低下する脳を鍛えるために		<b>9時間目 予防の実践 食生活Ⅱ</b>	
脳を活性化させる		ポリフェノール	
コミュニケーションで予防		ミネラル	
タッチングケア		コリン	
会話		ビタミン	
香りで脳を活性化		葉酸	
アロマセラピー		サプリメント	

**10時間目は試験前総復習**