

地域包括支援センター いきいきセンター通信

No.28

軽度認知障害(MCI)ってご存知ですか？

軽度認知障害は正常と認知症の間の状態で、5年間で約半数が認知症に移行するとされるため、認知症予備軍とも言われています。

タマ子さん

「認知症予防」の巻

気になりませんか？あんなこと、こんなこと

軽度認知障害の段階では、日常生活には支障はないものの、以下のようなことが気になりはじめます。

- 記憶があやふやになる
- やる気がおきない
- できていたことができなくなる
- 性格が変わる
- 予定を忘れる など…



軽度認知障害(MCI)かな？と思ったら

早めに医療機関を受診しましょう

早期診断によって適切な治療を受ければ、認知症への移行を防いだり、進行を遅らせることが期待できます。おかしいな？と思ったら早めに受診しましょう。

今日から始めよう認知症予防習慣

認知症になりにくい生活習慣を心がけましょう



人との交流



適度な運動



持病のコントロール



バランスの良い食事

日常的に頭をつかいましょう

★体験したことを意識的に思い出す

- ・2日遅れの日記をつける
- ・レシートを見ずに家計簿をつける



★複数の物事を同時に行う

- ・何品か同時に料理をつくる
- ・複数人で雑談する



★段取りを考えて新しいことに取り組む

- ・1週間の予定を立てる
- ・旅行の計画を立てる



「認知症に強い脳をつくろう」等の講座を行っています。

詳しくはお問い合わせください。

地域包括支援センター(いきいきセンター) 玉野市宇野1-8-8 ☎0863-33-6600