

# 包括だより 第26号



認知機能は、加齢とともに少しずつ低下していくとされています。  
認知症を引き起こす脳の病気になると、多くの場合、認知機能は何年もかけて少しずつ低下し、軽度認知障害（MCI）を経て認知症に移行します。元気なうちから、認知症になりにくい生活のポイントを知り、継続的に実践していくことが、認知機能の低下を緩やかにする、維持することに役立ちます。

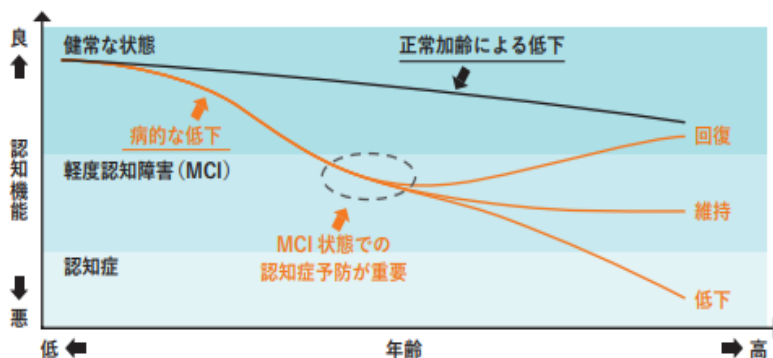


## 軽度認知障害(MCI)をご存じですか？

軽度認知障害（MCI）とは、認知症になる一歩手前の段階で、認知機能の低下はありますが、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。健康な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健康な状態にも移行しうる状態でもあるとも言えます。

放っておくと認知症に移行しますが、適切な予防をすることで健康な状態に戻る可能性があります。

MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



※あたまとからだを元気にするMCIハンドブック  
(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)より引用

## 軽度認知障害（MCI）の気づきのサイン

- もの忘れが増えた
- 硬貨で支払いができなくなった
- 日付や曜日がわからない
- テレビのドラマの内容が理解できなくなった
- 今まで楽しかったのに、意欲がなくなった
- 料理や家事などがてきぱきできなくなった
- 身だしなみにかまわなくなった、または冷蔵庫の中が整理されていない



※複数当てはまったら必ず軽度認知障害というわけではありません。  
ただ、心配や不安などありましたら、**まずは相談しましょう。**



### かかりつけ医



### 専門医療機関

- 認知症疾患医療センター
- もの忘れ外来
- 精神科・神経科

### 地域の相談機関

- 地域包括支援センター
- 市役所社会福祉課  
健康長寿課

## 予防活動をして、健康を維持しよう

### ① 生活習慣病と上手につきあっていますか？

- 糖尿病や高血圧などの持病を悪化させないことが一番重要です。生活習慣病のある方は、必要に応じて治療を続けていきましょう。
- 健診を年1回は受けましょう。



### ② 運動（身体活動）など、積極的に体を動かしましょう

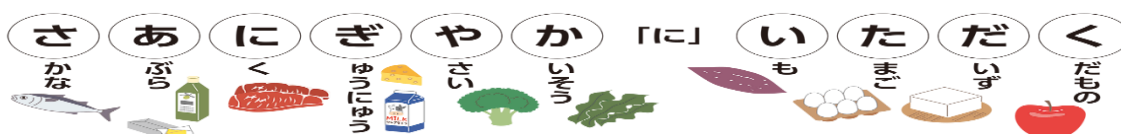
- 現在の体力、骨や筋肉を維持することが大切です。
- 少し息がはずむ程度の早歩きや運動をしましょう。
- じっとしている時間を減らして、掃除や洗濯、買い物など家の中でも「こまめに動く」ことも効果的です。
- 運動習慣のない人は、簡単な運動を短時間から行うようにしましょう。



### ③ 毎日の食事を大切にしましょう

- 1日3食、多種多様な食品を摂るよう心がけましょう。

【10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！合言葉は「さあにぎやかにいただく」】



- 高齢者は、特にたんぱく質やエネルギー量が不足すると、筋肉量の不足や身の機能の衰えにつながります。肉・魚・乳製品等から毎食たんぱく質を摂りましょう。
- 毎食後に歯磨きを行う等、ケアを行い、お口の働きを保つことも大切です。

### ④ 社会参加・メリハリのある生活を送りましょう

- 人とつながり地域社会に参加することで、からだの健康だけでなく、こころの健康や脳の働きを保つのに役立ちます。こまめに出かけて、外出先での会話を楽しみましょう。
- 仕事や趣味、ボランティアなど、外出することはフレイル予防に効果的です。
- 自分に合った楽しみを見つけましょう。



安芸高田市社会福祉協議会  
安芸高田市地域包括支援センター

電話・お太助フォン  
☎47-1132