

『MCI』をご存じですか

認知機能の低下はあるけど、日常生活への支障はほとんどない
グレーゾンの状態のことで『**軽度認知障害**』とも呼ばれています。

認知症がない

認知症がある

健常

MCI

軽度認知症

中度認知症

重度認知症

予防することで
回復の可能性あり

移行する割合
1年で約10%
5年で約40%

この時点での
診断が多い

MCIをそのまま放置しておくと認知機能の低下が続き、認知症に症状が移行する可能性もあるため注意が必要です。気になる場合にはかかりつけ医に相談や相談窓口をご利用ください。

認知機能低下でよく見られる症状

体験した
ことをすぐに
思い出せない



日時や場所が
時々分からなくなる

考えがすぐに
まとまらない

洋服の着方を
間違える

すぐに言葉が
でてこない



今まで使えて
いたものが
使えない

料理の味付けが変わった
手際が悪くなる



認知機能の改善や予防には3つのバランス

有酸素運動：無理のない軽い運動

- ◆脂肪燃焼
- ◆血行改善
- ◆前頭葉の活性化

運動

この部分を増やして
いきましょう

他者とのコミュニケーション

- ◆心の安定
- ◆ストレス解消
- ◆脳の活性

交流

食事

- バランスの取れたメニュー
- 塩分を控える
 - 糖分を控える
 - 適切な摂取カロリーを守る

認知症予防 こんなことが脳を刺激します

種類豊富な
バランスのよい
食事



趣味
心地よさ



笑顔



他者との交流
社会参加



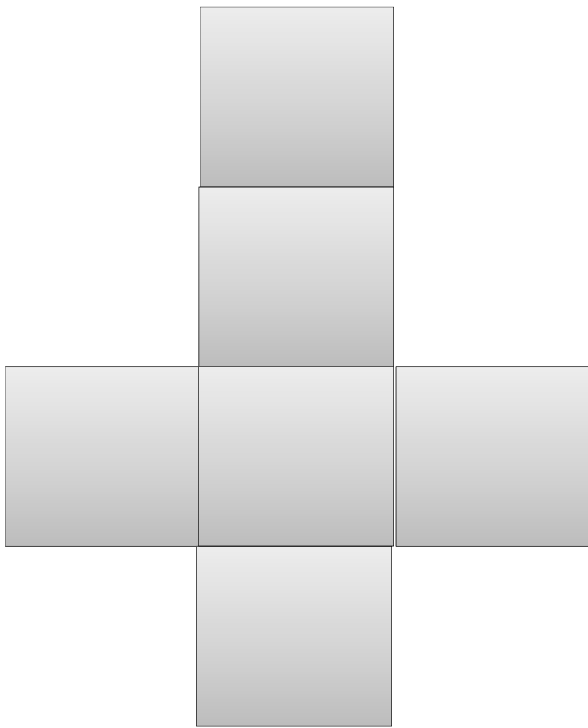
運動習慣



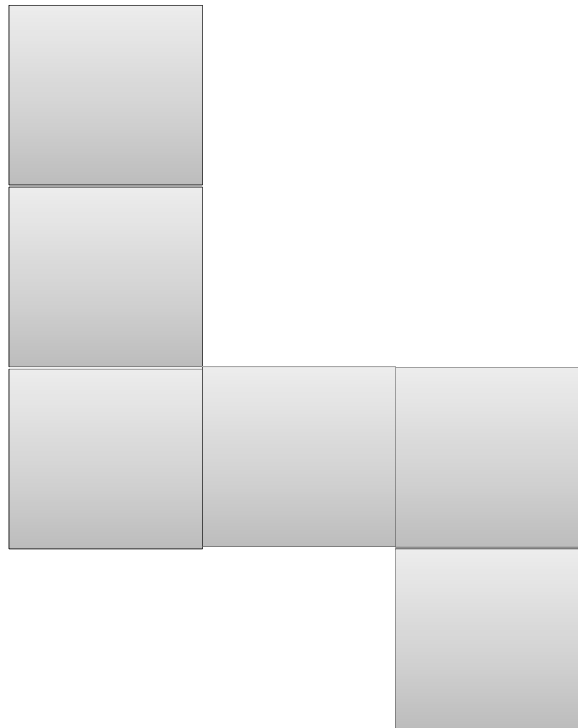
認知症予防のための脳トレにチャレンジ

立方体が作れない展開図はどれですか

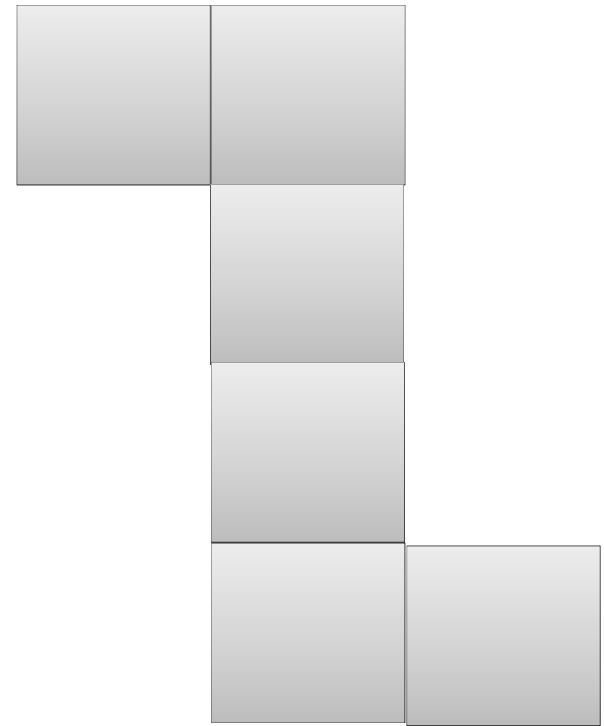
A



B

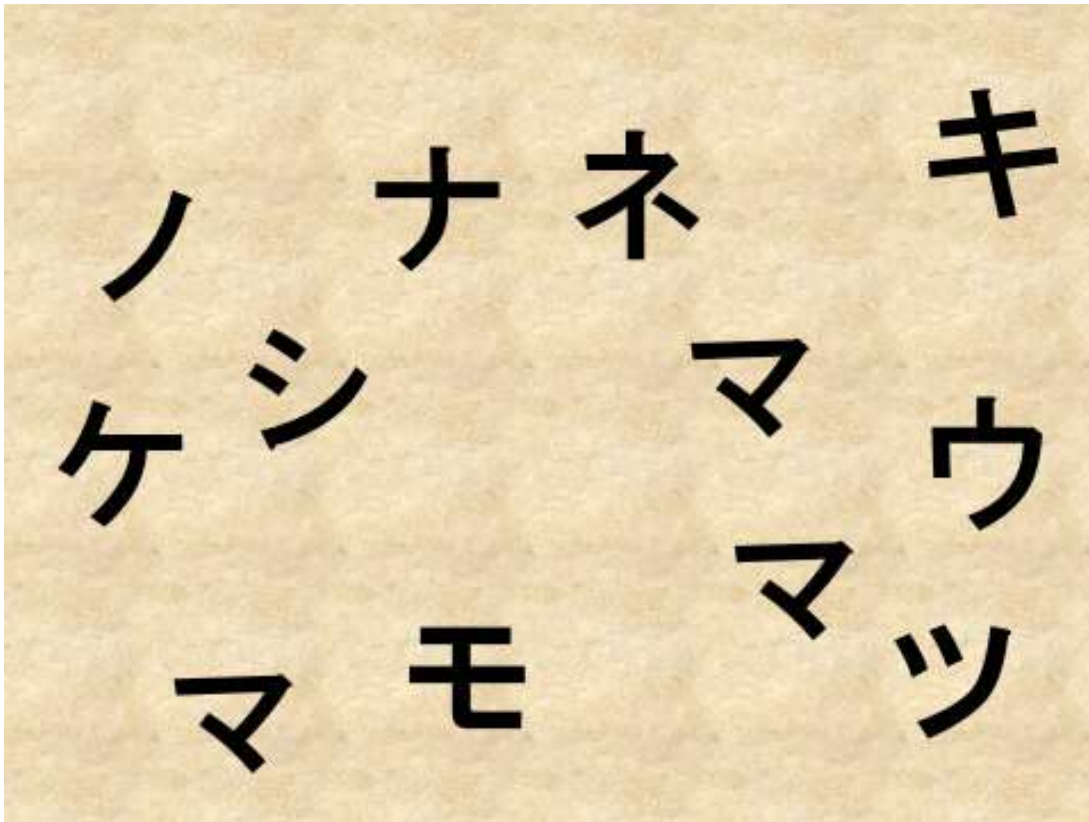


C

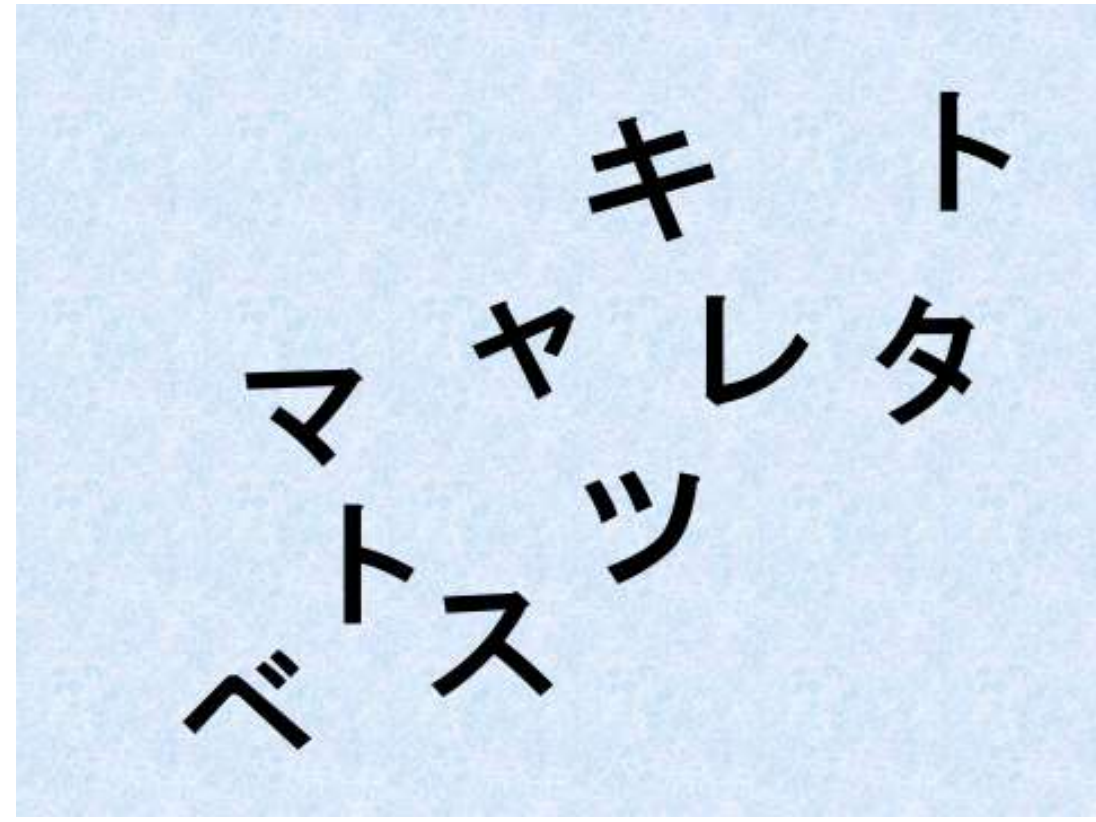


認知症予防のための脳トレにチャレンジ

隠れている言葉は何でしょう。



答え: キツネ、シマウマ、ナマケモノ



答え: キャベツ、レタス、トマト

認知症予防のための脳トレにチャレンジ

ステップしながら3の倍数で手拍子

開始姿勢

①



②



③



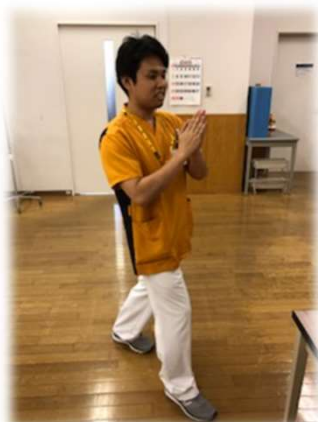
④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



ワンポイントアドバイス

- 数を数えながら行いましょう。正しくできなくても行うだけで効果があります。
- 複雑ですが、なんとかできる程度がちょうどよい難易度です。

認知症に関する相談先

磐田市立
総合病院

かかりつけ医

- 日頃の自分を知ってくれている先生ですので、気になることがあれば相談してみてください。
- 紹介状があれば専門医療機関で鑑別診断することもできます。

地域包括 支援センター

- 高齢者の総合相談窓口です。
- 市内には中学校区別に7ヶ所にあります。

認知症疾患 医療センター

- 認知症の鑑別診断や認知症相談ができます。
- 受診にはかかりつけ医からの紹介状が必要となります。
- 認知症相談：平日
(8時15分～17時00分)
患者相談支援室

「あれ、何かおかしい？」と気づいたら早期受診が何よりも大切です。
気軽に相談しましょう。