

毎月
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第16号
R5.7月



～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～



MCI（軽度認知障害）について



エムシーアイ

MCI(Mild Cognitive Impairment; 軽度認知障害)とは、認知機能が低下していても日常生活には支障がない状態のことで、健常と認知症の中間にあたる段階です。

今回、西伯病院の精神科医で『もの忘れ外来』担当の高田医師に、詳しい話を聞きました。



南部町国民健康保険西伯病院
(認知症疾患医療センター)

精神科

高田 照男 医師

年齢相応のもの忘れとMCIの違いは何ですか？

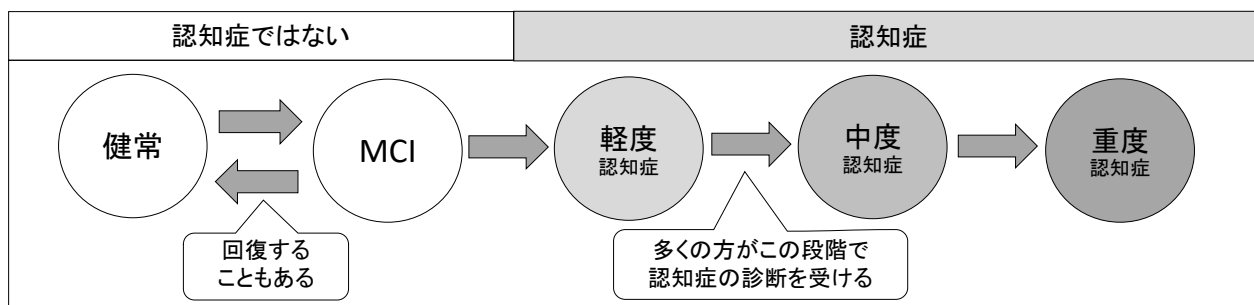


健常—MCI—認知症の変化は連続しており、明瞭な境目はありません。また、高齢者の認知機能は個人差が非常に大きいので、年齢相応と判断するか、MCIや認知症と診断するかは容易なことではありません。

MCIになると、必ず認知症になりますか？



対策をしないと認知機能の低下が続き認知症へ移行しますが、対策をとることで認知症への移行を遅らせたり、健常へ戻ることができる場合もあります。



(裏面に引き続き内容を掲載していますのでご覧ください。)

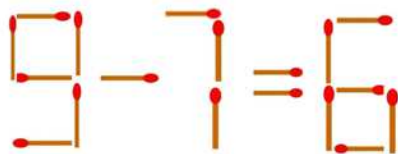
ためして脳トレ！

(問題) マッチを1本動かして式を完成させましょう。

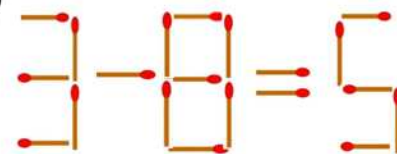
注意力を
鍛えよう！



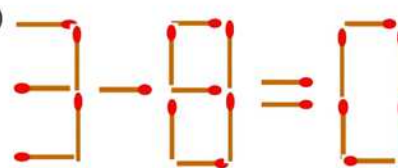
①



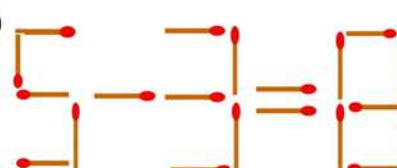
②



③



④



※答えは裏面にあります。

いつでも脳トレ！

バランスの良い食事を心掛けましょう！

緑黄色野菜やビタミンC、魚などをしっかり摂りましょう

MCIになると、どんな症状が出ますか？



MCIの症状は様々で個人差が大きいです。多い症状としては、「人の名前が出てこない」「定期受診の予約をしていたのにすっかり忘れていた」「やる気が出なくて家でゴロゴロしてしまう」等です。

MCIや認知症にならないために、またMCIと診断された後で認知症への移行を遅らせるためには、どんな対策をしたらいいですか？



認知症発症の最大の危険因子は加齢です。逆に言うと、長生きをすると認知症は避けられないとも言えます。認知症をできる限り回避するには、これまで通り仕事や趣味、役割等続けながら、ちょっとした生活の変化や日々の努力が必要です。

<認知症をできるだけ回避するためのポイント>

- ・ 高血圧や糖尿病、高脂血症等の生活習慣病がある人はその治療をする。
- ・ 禁煙、節度ある飲酒、十分な睡眠、ストレスを避ける等、生活習慣を改善する。
- ・ バランスの良い食事を摂る。
- ・ 適度な運動を行う。
- ・ 人付き合いをする。(社会とのつながりを持つ。)
- ・ 聴力や視力の低下がある人は病院を受診し、改善を図る。
- ・ 脳トレに取り組む。
(新聞や本を声に出して読んだり、書き写したりすることも脳を活性化させます。)
- ・ 新たなことにチャレンジする。
(今まで作ったことのない料理を作る、行ったことのない場所へ計画を立てて行く等。)



こうしたことをすると、認知症になる可能性を低減できるでしょう。問題はそれができるかどうか。一人で頑張るのは中々難しいですから「みんなで集まって楽しく、というのが秘訣でしょう。早く実行する方が効果が上がりますよ！

※認知症の予防方法については、オレンジガイド8月号でも詳しくお伝えする予定です！お楽しみに♪

年に1回は 物の忘れ検診を受けましょう (※費用は無料)

対象：今年度に50歳以上になる町民で、認知症の診断を受けたことがない方
受診を希望される方は、下記①～③のいずれかの方法でお申込みください。

- ① 電話：健康対策課 生活相談室(0859-68-5535)
- ② 窓口：伯耆町役場 本庁舎1階 健康対策課 生活相談室
- ③ ネット：伯耆町ホームページ (<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/m662/w138/>)

※詳しくは広報ほうき2023年4月号のP.10をご覧ください、生活相談室へお問い合わせください。



↑検診のネット申込はこちら

★申込み受付後、受診される方へ受診券等を送付します。

受診券等がお手元に届きましたら、直接希望される医療機関に電話でご予約ください。

【申込み・問い合わせ先】 伯耆町役場 健康対策課 生活相談室 TEL0859-68-5535

【認知症や高齢者の相談窓口】伯耆地域包括支援センター TEL0859-68-4632

ためして 脳トレ！

の答え：①9-1=8、②3=8-5、③9-9=0、④9-3=6