



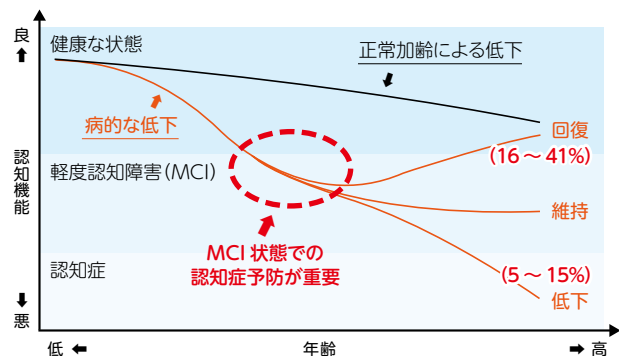
認知症カフェの様子

早期発見で 認知症予防

軽度認知障害 (MCI) とは？

認知症の一步手前の状態とされる軽度認知障害 (MCI)。早期に発見し適切な対応をすることで発症を予防でき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



脳の機能が低下して日常生活に支障が出るようになると、認知症と診断されます。しかし、以前より物忘れや覚えられないことが増えても生活に支障が生じるほどではない、**認知症の一步手前の状態**も存在します。その状態をMCI（軽度認知障害）といいます。

健康な状態もしくはMCIに気づいた段階で、生活習慣の見直しや他者との交流、脳への刺激を意識することで、脳の機能を回復・維持させたり、認知症の発症や進行を遅らせることができます。

軽度認知障害 (MCI) とはどんな状態？

こんなに違う!加齢による物忘れ・軽度認知障害 (MCI)・認知症

	加齢による物忘れ	軽度認知障害 (MCI)	認知症
原因	自然な老化	脳の神経細胞の変性や障害	
物忘れ	体験の一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験の一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出すことが多い)	体験そのものを忘れる
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行する場合もある、健康に戻る場合もある	だんだん進行する
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚する	物忘れの自覚があることが多い	忘れたことの自覚が薄れる
日常生活	支障はない	支障はあるが、何らかの工夫や支援があれば自立できる	支障があり、自立できない

脳の機能を維持するポイント

- 定期的な有酸素運動、筋トレなど
- 禁煙・節度のある飲酒 ●バランスの取れた食事
- 体重・血圧・血糖・脂質のコントロール
- 脳 (認知機能) のトレーニング (新聞や本を読む・ゲームを楽しむ・楽器を演奏する、など)
- 地域の活動に参加する ●こころの健康
- 聞こえの維持

MCIを改善するための対策には、脳のトレーニングや他者との交流なども重要ですが、何より**健康的な生活を送ることが大切**です。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」を患っている方は、MCIから認知症へ進行しやすいことがわかっています。

「人生100年時代」と呼ばれる現代において、健康寿命を延ばし、いつまでも元気に過ごすためにも、日頃の生活習慣を見直し「脳と体の健康」を意識してみましょ。

MCIから認知症への進行を防ぐために

認知症になっても、 住み慣れた地域でいつまでも

「痴呆」から「認知症」に名称が変わり、20年が経ちました。

認知症について、どんな印象をお持ちでしょうか？

認知症になったら何もできなくなるわけではありません。

工夫や支援があれば、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

9.21
World Alzheimer's
Day 2024



他人事ではない認知症

脳は、活動をコントロールする「司令塔」として、重要な役割を果たしています。

認知症は、様々な原因によって脳の細胞が変性したり委縮することによって引き起こされる病気です。日常生活に支障をきたす状態が継続します。

認知症は、高齢者のみならず若年性の認知症もあり、誰にでも起こりうる脳の病気で、決して他人事ではありません。

現在の医療では、認知症にならない方法や完治させる方法はありません。しかし、早めに気づき、適切な対応をすることで、発症や進行を遅らせたり改善させたりすることができると分かっています。

認知症は、高齢になるにしたがつて増加する傾向にあり、現在65歳以上の5〜6人に1人が認知症と診断されていますが、高齢化が進み、今後も認知症の人は増えていくことが予想されます。

「ご自身や周囲の方、身近に接する大切な人のために、この機会に認知症について考えてみませんか？」



世界アルツハイマー月間の取り組み

パネル展

- ▶日程 9/20(金)〜9/26(木)
- ▶場所 サンエー宜野湾 コンベンションシティ 1階 エディオン前



イベント

- 「できていますか?仕事と介護の両立 準備〜介護離職ゼロにむけて〜」
- ▶日程 9/21(土) 14:00 ~ 16:00
- ▶場所 宜野湾市役所 多目的会議室



昨年のイベントの様子

認知症の本コーナー

- ▶日程 9/1(日)〜9/30(月)
- ▶場所 宜野湾市民図書館



詳しくはこちら

