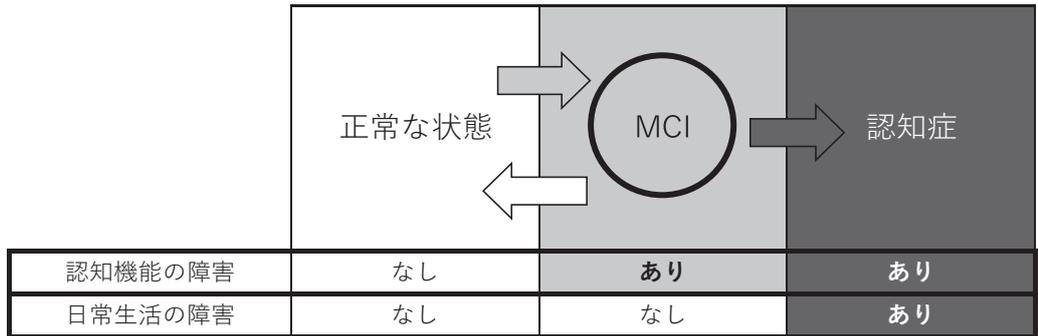


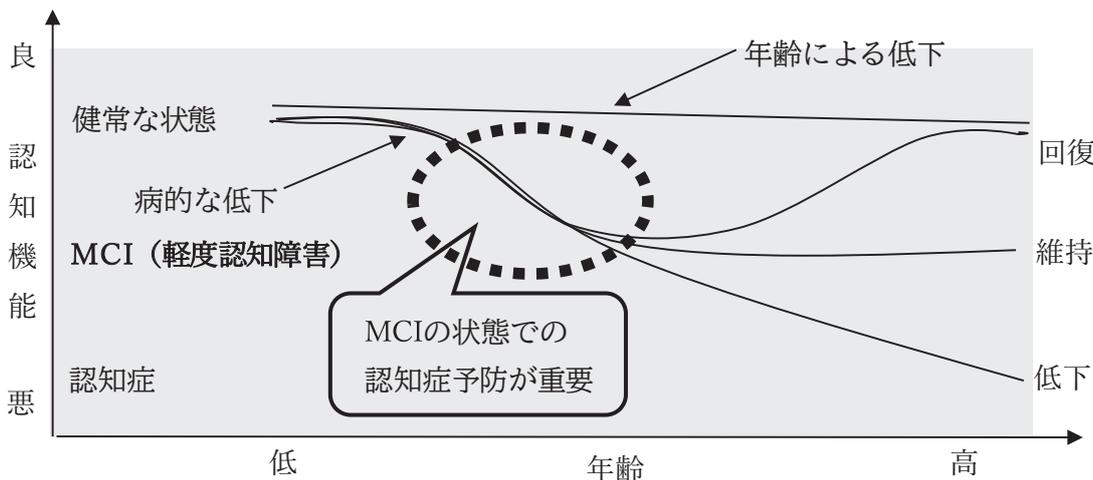
MCI（軽度認知障害）をご存じですか？

●MCI（軽度認知障害）とは、健常な状態と認知症の`中間の状態、



MCIとは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態であり、本人や家族に認知機能の低下の自覚はあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことをいいます。日常生活に支障が出始めると認知症の状態にあると判断されますが、中間の状態ですので、健常な状態にも戻れる可能性があります。

●早めの対策で認知症予防を！早期発見が何より重要です



MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態に回復することがわかっています（※）。そのため、早期にMCIの状態を発見すれば、健常な状態への回復や認知症の進行を遅らせることが期待できます。

※国立研究開発法人国立長寿医療研究センターデータ

●認知症予防のポイントと相談窓口

認知症にならない方法はないですが、予防のために効果的な方法はあります。例えば、脳血管性の認知症やアルツハイマー型認知症であれば、高血圧や糖尿病、肥満症などの生活習慣病が発症に関係している場合が多いため、バランスの良い食事や適度な運動が予防につながります。また、脳の活性化も予防に効果的です。笑うこと、褒める・褒められること、役割や日課を持つこと、他者とのコミュニケーションなど、日常的に意識できるポイントはたくさんあります。また、認知症の進行を遅らせる予防薬もあります。

「物忘れがだんだん増えてきた」「物忘れが心配だが、認知症専門の医療機関がわからない」など、気になることがあれば、気軽に相談してください。

相談窓口：白老町地域包括支援センター ☎82-5560