

『軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment)』について

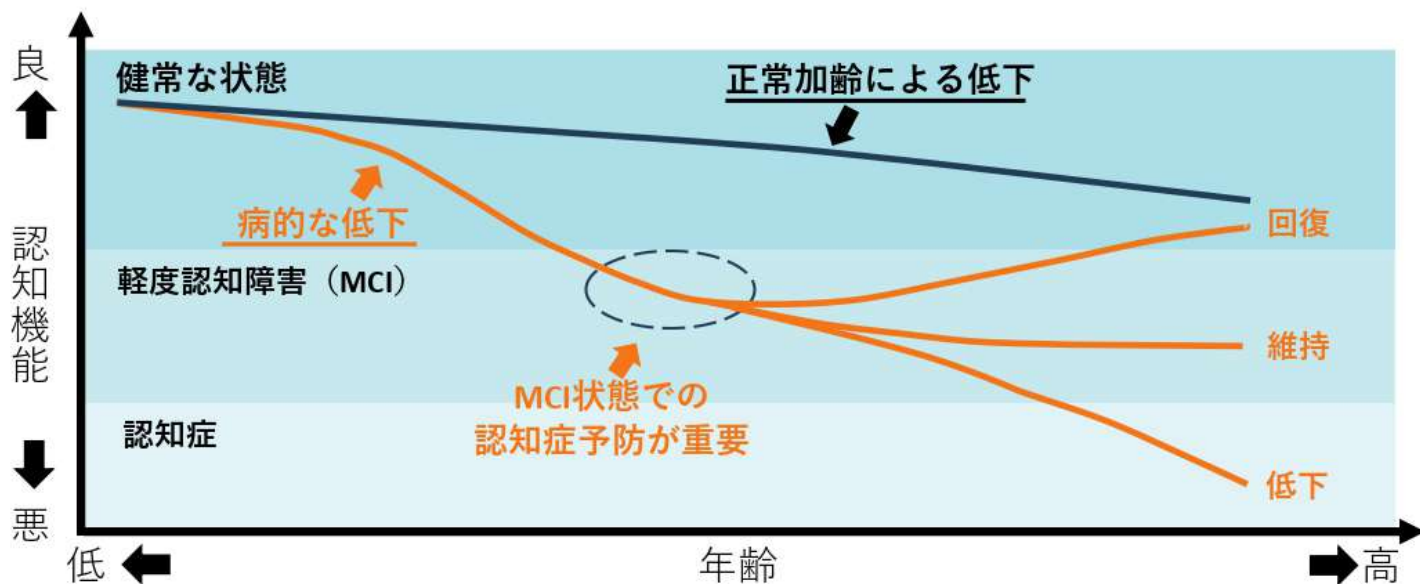
軽度認知障害は、『認知症の一步手前の状態。正常な状態と認知症の中間。記憶力や注意力などの認知機能に低下がみられるけど、日常生活に支障をきたすほどではない状態』をいうんだ。

軽度認知障害では1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、約16～41%の人は健常な状態になるんだね。

そうなんだ。軽度認知障害になっても、必ず認知症に進行するわけではなく、正常な状態に戻る可能性もあるんだよ。

何もしないでほっとしておくくと、認知機能がどんどん低下するんだね。認知症の発症をくい止めるには、早いうちに本人や家族、周りの方が異変に気が付き、早期診断や早期の対応が重要になってくるんだね。これって、他の病気とも同じだよ。

何度も同じことをいう、同じことばかり聞く、何度教えても覚えられない等、何か気になる症状があったら、かかりつけの先生や物忘れ外来などに相談してみるといいね。



MCIハンドブック作成委員会、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、2022年8月31日、P11より出典

ちょっと一息。脳トレ

文章の中に2つの言葉が隠れています。みつけてみましょう。

- ① まいすけじんいしゃんーじゃく (ゲーム)
- ② らわんびちゅじもまう (和菓子)
- ③ てんせんしゃしんじかん (乗り物)

フレイル 予防は認知症になるリスクを減らせる

●フレイルとは

健康と要介護の中間の虚弱状態

加齢によって心身が老い衰え、社会との繋がりが減った状態です。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることが可能です。今、健康な人はフレイルにならないようにすることが大切です。



●フレイル予防に大切な、3つの柱

食事（栄養）



- ・必要な栄養素をまんべんなくとるために、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・タンパク質をとり、水分も十分にとりましょう。
- ・噛む力を低下させずに、年1回は歯科検診。

運動

- ・ちょっと頑張って筋トレ。
- ・有酸素運動（ウォーキングなど）は、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。
- ・軽い運動をしながら、頭の体操（しりとり、簡単な計算など）を同時に行うと、認知力のアップに効果的です。



社会参加

- ・社会との繋がりが減ると、心身ともに健康な生活を維持するのが難しくなります。
- ・地域の行事やボランティア活動に参加など、他の方と会う機会を増やすなど交流を増やすと、よいです。



「定年退職」「家族や友人との死別」などがきっかけで**社会とのつながり**が減る、**生活範囲**が狭まり、**こころ**が落ち込む、**お口**や**栄養**状態が悪くなる。ドミノ倒しのように衰えが進むこともあります。



ドミノ倒しにならないように!

社会との繋がりを失うことがフレイルの最初の入り口。