見逃さないで！

認知症の予備軍MCI



MCIのサインとは？

普段の生活

- 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる
- 約束を忘れることが増えた
- 物の名前が出にくくなった
- 意欲が低下して、趣味や外出に消極的になった
- 物忘れの自覚はあるが、他人事のように感じる

食事

- 決まった料理ばかり作るようになった
- 料理の味付けが以前と変わった
- 整理整頓ができず、部屋が散らかる

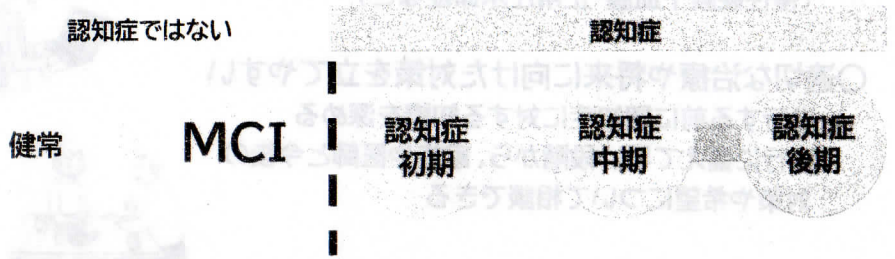
外出先

- メモを取ることが増えた
- 突然、電車の乗り継ぎが分からなくなったり、道に迷うなどの経験をした

認知症の一歩手前の状態って？

MCI(軽度認知障害)

本人や家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態。健常な状態と認知症の中間の状態。



MCIと認知症の違いは？

	MCI	認知症
記憶力	体験したことの一部を忘れる 例)食事の献立など一部を忘れる	体験したことを丸ごと忘れる 例)食事したこと自体を忘れる
判断力	少し低下 例)探し物を自分で見つけられるとは限らないが、自分で保管したなどの自覚がある	低下する 例)物を置いた自覚がなく、探し物を見つけられなかったり、盗まれたなど他人のせいにしてしまう
認識	物忘れの自覚はあることが多い	忘れたことへの自覚が薄れる

早期発見・治療のメリット

○MCIの段階で対策を取ることで、回復や維持につながることがある

○原因疾患の中には、早期治療により回復するものもある
（慢性硬膜下血腫・正常圧水頭症など）



○適切な治療や将来に向けた対策を立てやすい
・進行する前に認知症に対する知識を深める
・進行に備えて早い段階から、家族や医師と今後の対策や希望について相談できる



MCIや認知症に関係の深い危険因子と保護因子

危険因子
認知症の原因疾患の発病リスクを高めると考えられる要因


加齢


生活習慣


喫煙


過度のアルコール


うつ

保護因子
認知症の原因疾患の発病リスクを減少させると考えられる要因


定期的な運動


健康的な食生活


社会参加


知的活動

SOMPOホールディングス「SOMPO認知症サポートプログラム」冊子を参考に作図

認知機能を維持させる12のポイント

①定期的な運動	②禁煙	③健康的な食生活	④節度ある飲酒
⑤体重のコントロール	⑥血圧のコントロール	⑦血糖のコントロール	⑧脂質のコントロール
⑨こころの健康の維持	⑩聴力の維持	⑪知的活動への取り組み	⑫社会的活動への参加

認知機能低下および認知症のリスク低減　WHOガイドライン

健康的な食生活

～10の食品群を毎日の食卓に！～

わたしのはれ晴れ手帳参照　33P～34P



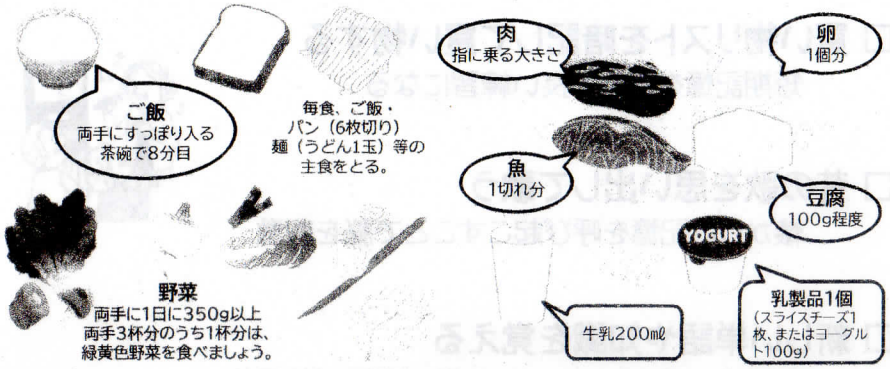


※ロコモチャレンジ！推進協議会考案

合言葉は『さあにぎやかにいただく』

健康的な食生活

自分の手をはかりにして、適量を食べましょう



たんぱく質を意識してとりましょう！

手拍子

① 手拍子をしながら、大きな声で15の数字まで
数を数える

② 手拍子をしながら7の数字の時には手拍子をせず
小さな声で「7」と声を出す

手拍子

① 手拍子をしながら、大きな声で15の数字まで
数を数える

② 手拍子をしながら15の数字まで数を数え
3の倍数の時だけ手拍子をせず、大きな声で
「3！」と声を出す

手拍子

① 手拍子をしながら、大きな声で15の数字まで数を数える

② 手拍子をしながら15の数字まで数を数えて
3の倍数の時だけ手拍子をせず、大きな声で「3！」と声を出す

③ 手拍子をしながら 7 の数字の時には手拍子をせず、
小さな声で「7」と声を出す

④ ②～③までの事をすべてを、15までの数字を手拍子をして
数えていく

MCIになると低下しやすい機能

○体験した出来事を記憶として思い出す「記憶力」

○1つのことに集中したり、複数のことに同時に注意を向ける「注意力」

○物事を計画し、やり遂げる「遂行力」

日常生活の中で「記憶力」を鍛えるには？

☐ 日記を書く
その日の出来事を文章にまとめることで記憶の定着を促す

☐ 買い物リストを暗記して買い物する
短期記憶を鍛える良い練習になる



☐ 昔の歌を思い出して歌う
懐かしい記憶を呼び起こすことで脳を刺激

☐ 新しい単語や知識を覚える
毎日少しずつ新しいことを学ぶ習慣が効果的

日常生活の中で「注意力」を鍛えるには？

二重課題トレーニングにチャレンジ！

☐ 友人と話しながら散歩する
☐ 歩きながら計算やしりとり

家事をしながら…

☐ 調理しながら家族と話す
☐ 話を聞きながら必要事項を書き取る
☐ リズムに合わせて掃除をする



日常生活の中で「遂行力」を鍛えるには？

☐ 料理の手順を考えて実行する
材料の準備から調理まで段取りを意識する

☐ 旅行や外出の計画を立てる
行き先・持ち物・時間を整理することで計画力を刺激

☐ 家事を「順番を決めて」行う
掃除や片付けを効率的に進める練習になる

