



令和 8 年

保健便り

9 月号



早めの対策で認知症を予防しましょう

MCI（軽度認知障害）は加齢による物忘れと認知症との中間の状態で、日常生活は問題なく出来ているが軽い認知機能の低下がある状態です。放っておくと認知症に進行しますが、早期発見や治療、生活習慣の改善により進行を遅らせることが出来ます。

MCI は 1 年で 10%前後の人が認知症に移行しますが、約 25%の人が健康な状態にあることがわかっています。そのため早期から認知症予防の対策を行うことが大切です。

早期発見のポイント

- ・ 本人の自覚症状だけでなく、家族や周囲の人が感じる変化にも注意する
- ・ チェックリストで該当項目が多い場合は医療機関や地域包括支援センターなどに相談する
- ・ まだ大丈夫と思わずに、少しでも違和感がある場合には早めに受診する

MCI チェックリスト

※当てはまる項目がある場合はまずはかかりつけ医に相談しましょう

1. 1 日のうちに同じ会話を何度もすることが多くなった
2. 短時間に何度も繰り返し同じ質問をする
3. 掃除や料理の段取りが悪くなってスムーズに行えない
4. 外出するときに服装や髪型がちぐはぐでも気にならない
5. 最近会った人の名前や、仲の良い人の名前をなかなか思い出せない
6. ものを置いたらすぐにどこに置いたか忘れることが増える
7. 行きなれた場所の道に迷う

生活習慣による予防

- ① 運動習慣：自分に合った有酸素運動や筋力トレーニングで脳の血流を改善する
- ② 食事：栄養バランスの良い食事を心掛ける
- ③ 睡眠：良質な睡眠を十分とり記憶の定着を促進する
- ④ 社会参加：趣味やボランティア活動で脳を刺激する
- ⑤ 認知トレーニング：脳トレやパズル、読書などで脳を活性化する
- ⑥ 心の安定：リラクゼーションなどでリラックスしストレスを軽減する

日常生活で出来る予防策を取り入れ、毎日少しずつでも楽しみながら継続することが認知機能の低下予防に繋がります。