

MCI (軽度認知機能障害) を知っていますか

健康福祉課地域包括支援センター ☎(25)1182



MCIとは

MCI（軽度認知機能障害）は、正常とはいえないが認知症とも診断できるレベルではない、認知症の前段階状態をいいます。

平成24年の統計では、全国の認知症高齢者が約462万人に対し、MCIの状態の人は約400万人いると予想されています。

MCIだと認知症になるの!?

MCIの状態の人が、必ず認知症になるわけではありません。認知症になるかたもいれば、脳の働きが正常な状態まで回復できる可能性もあります。

MCIの徴候として、次の①～⑤が重複して度々起こります。

①記憶障害

今、何をしようとしたのか分からなくなることがしばしばある。

②時間の見当識障害

日付や曜日が分からなくなったり、何かの出来事を思い出そうとしても、どれぐらい前のことなのか分からないことがある。

15%

認知症高齢者
約462万人

13%

MCI 高齢者
約400万人

72%

健常な高齢者

65歳以上高齢者人口 3,079万人

何科を受診すればいいの?!

認知症かどうかを診断するのは初期ほど難しく、高度な検査機器と熟練した技術を要する検査が必要です。そのため、専門の医療機関への受診が不可欠です。

認知症の診断が可能な診療科は、「神経内科」「神経科」「精神科」「心療内科」「脳神経外科」などがあり、最近では「もの忘れ外来」「認知症疾患医療センター」などもできてきました。

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医に相談してみよう。また、認知症の相談は地域包括支援センターでも受け付けていますので、不安な場合は相談してください。



- ③ 性格変化
疑い深くなったり、怒りっぽくなる。
- ④ 話の理解困難
少し複雑な話の理解が難しくなる。
つじつまを合わせようと作り話をしたり、とんちんかんな応答をすることもある。
- ⑤ 意欲の低下
長年続けてきた趣味をやめたりする。
※ただし、このような状態があるからといって、すぐに認知症になるわけではないことを理解してください。

＼カフェが市内に3か所あります！／

介護や認知症について気軽に話をする場所です♪ぜひ、参加してください。

カフェ Toba

場所

ラ・ケア とば
(鳥羽一丁目 2070 番地)

電話

25-0277

開催日時

偶数月第4木曜日
午前11時～午後3時

参加費

200円

飲み物代

100円(お菓子付)
ランチも数量限定で
用意しています!

たまカフェ

場所

グループホーム あらしま
(安楽島町 1075-29)

電話

26-6677

開催日時

3か月に1回第4日曜日
※くわしい日程は事業所
に問い合わせてください。
午後1時～3時30分

参加費

200円
(飲み物・お菓子付)



ひまわりカフェ

場所

ひまわりビル1階
(鳥羽三丁目 15-12)

電話

26-3374
25-7877
(グループホームひまわり)



開催日時

毎月第3木曜日
午後1時30分～3時

参加費

200円
(飲み物・お菓子付)
簡単な手芸も提供して
います(材料費 300円)

カフェを 開催しています

市内に認知症カフェがあります。誰もが認知症になる可能性があるなかで、気軽に参加できますので、認知症予防としてもカフェをぜひ利用してください。



物忘れ・認知症の 相談会を実施します!

「最近、物忘れがひどいように思う」「認知症で困っている」など、認知症に関することで悩んでいることはありませんか。自分のこと、家族のことを相談してみましよう。相談することで、良い方向への第一歩となります。認知症疾患医療センターである松阪厚生病院の相談員が個別で相談を伺います。

とき

11月15日(水)
午前10時30分～正午

ところ

保健福祉センターひだまり・相談室

定員 2人

参加を希望するかたは地域包括支援センターへ事前に連絡してください。



参加
無料

認知症講演会

もの忘れと生活習慣 ～いまからできること～

とき 11月22日(水)
午後2時～4時

ところ 鳥羽商工会議所3階・
かもめホール

講師 三重県立こころの医療センター
院長 **森川 将行** 先生

申込方法
11月20日(月)までに地域包括支援
センターへ電話で申し込んでください。

講師からのメッセージ

歳を重ねると誰にでも「もの忘れ」は起ってきます。もの忘れの危険因子には、高血圧症・糖尿病・肥満・身体的不活発などが報告されていて、これらは生活習慣と密接に関連しています。

今のところ根本的な治療法がないとされている認知症であっても、生活習慣を変えていくことで予防できる可能性があるわけです。

今からでも始められる生活習慣を一緒に考えてみませんか。



森川 将行 先生