

早めの気づきで 改善も!

9月は世界アルツハイマー月間です。
認知症・MCIについて理解を深めましょう!

「草加市高齢者応援
サポーターそうたくん」



軽度認知障害(MCI)を 見逃さないで!

置き忘れや
しまい忘れなど
で、探し物をする
ことが増えた



日付や曜日を
間違えたり、慣れた
道で迷ったりする
ようになった



おしゃれや
清潔感など、
身だしなみに
無頓着になった



興味が薄れ、
意欲がなくなり、
趣味活動を
止めてしまった



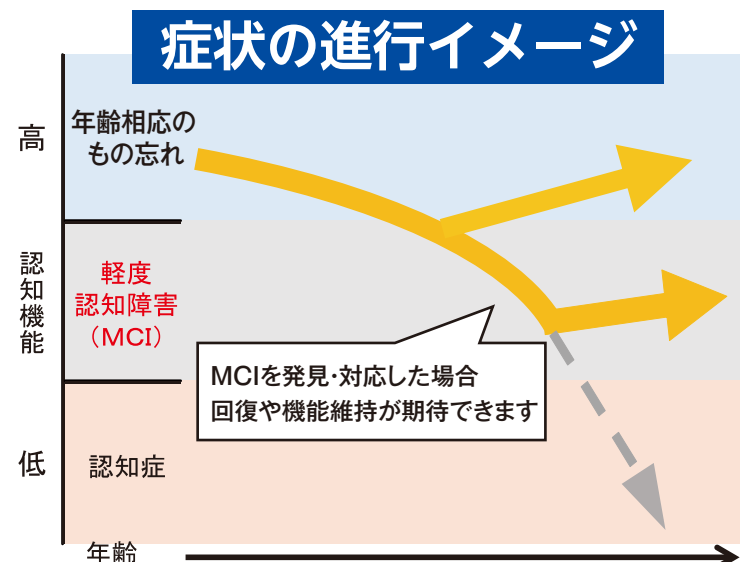
最近こんなものの忘れや行動の変化に 思い当たることはありませんか?

年齢相応のものの忘れと認知症の間に、
軽度認知障害(MCI)と呼ばれる
グレーゾーンがあります!

軽度認知障害(MCI)は、認知症の前段階です。認知症ではありませんが記憶障害が認められ、認知症予備群と言われています。

また、認知機能が低下するだけでなく、注意力や集中力、意欲が低下することがあります。

※MCI…(Mild Cognitive Impairment)



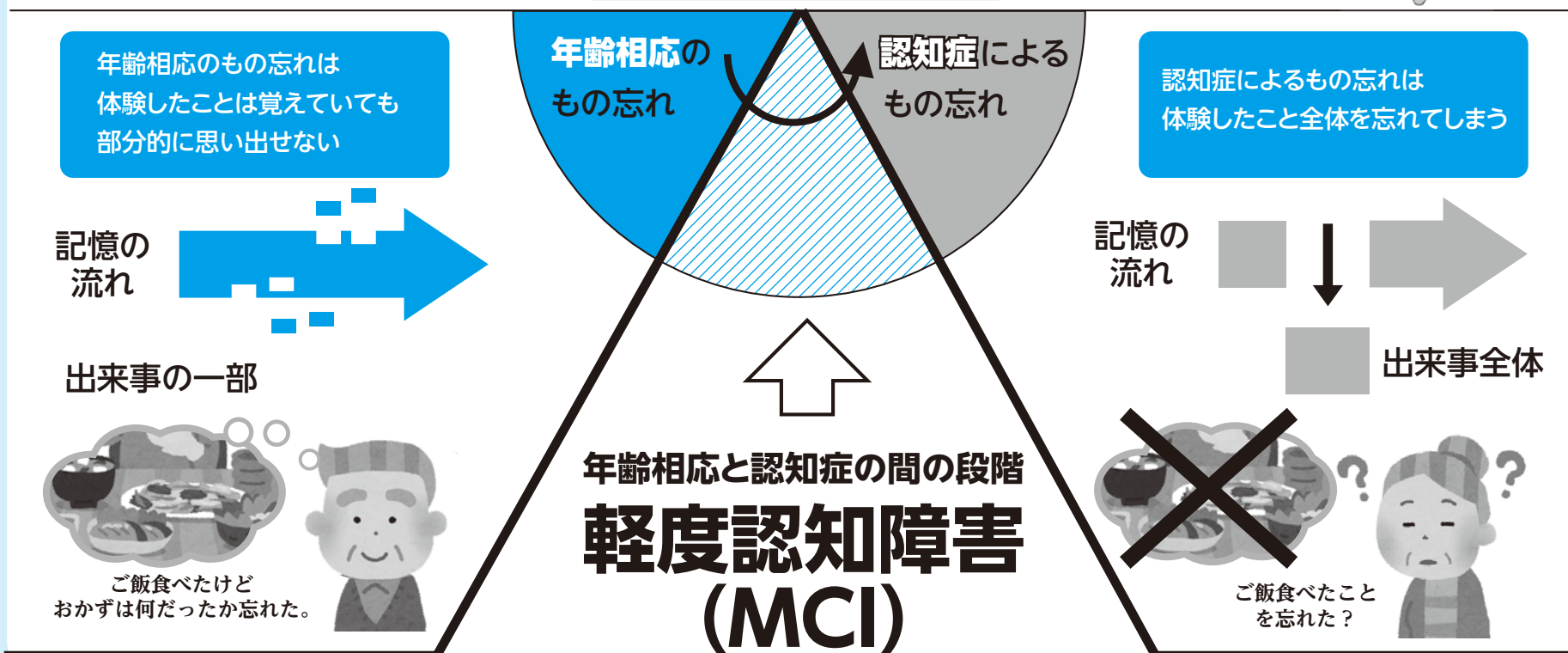
軽度認知障害 (MCI) ってなに？

年齢相応の「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」の間！

年齢相応の「もの忘れ」と認知症の症状である「もの忘れ」は別物です。
そして認知機能が低下していく際、その間にあるのが、軽度認知障害 (MCI) です。



認知機能の低下の流れ

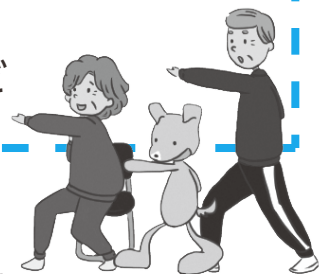


軽度認知障害 (MCI) の主な症状

- ・物の置き忘れ、しまい忘れ
- ・同じ話を何度もくり返す
- ・何をするのも億劫な気分になる
- ・怒りっぽくなったり、性格が変わった

- ・複雑な内容の話を理解することができない
- ・予定を忘れる
- ・最近の出来事が思い出せない

など



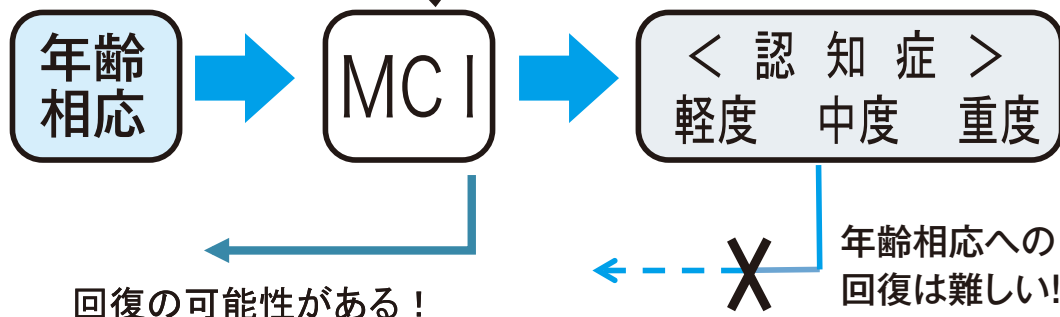
軽度認知障害 (MCI) の段階であれば、生活習慣の改善で認知機能の回復や維持が期待できます！

軽度認知障害 (MCI) の段階は、もの忘れ等の症状があるものの日常生活には支障がなく、認知症の診断基準に当てはまらない状態のことを言います。

しかし、軽度認知障害 (MCI) と診断された方の約半数が、5年以内に認知症に移行することがわかっています。早い段階で発見し対応できれば認知機能の改善がみられたり、認知症の発症を遅らせる効果もあると言われています。

認知症になる前の発見が
認知症予防のポイント！

認知症の症状が出てから
診断されることが多い！



MCIの発見・対処が早ければ早いほど認知機能の回復や維持に効果的と言われています！

今できることを始めましょう！ 右のページをご覧ください！

今日から備えましょう！

保存版

まずはお気軽に！ 脳の健康度チェック（認知症検診）を受けましょう！

認知症を早期に発見し、なるべく早い段階で認知症の治療を受けることができるよう、
脳の健康度チェックを実施しています。

【内 容】指定の医療機関に備え付けてある「脳の健康度チェック票」をもとに
医師の問診を受けます。

【対 象 者】草加市に住所がある60歳の人、65歳以上の人

【受診期間】6月1日(月)～12月18日(金)

【費 用】無料

【受診方法】指定医療機関に直接受診してください。なお、予約制の場合がありますので、
事前に各医療機関へお問い合わせください。

※指定医療機関については長寿支援課へ問い合わせるか市ホームページ(二次元コード)を
ご覧ください。

身体健康診断と同じように
毎年受けることが大切です！



認知機能低下にブレーキをかけましょう！

年を重ねれば誰でも認知症になる可能性があります。

また、認知症の発症には、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などの生活習慣病や病気が深く関連していると言われています。
そのため、認知症の予防には生活習慣病を予防したり、脳に刺激を与える活動的な生活を心がけることが大切です。

認知機能の低下は、10～20年にかけて少しずつ進行する場合があります。
「まだ先の話」にしないで、毎日の生活の中でできることから始めてみましょう！

①運動(身体活動)

- ・掃除や洗濯、買い物など、日常生活で積極的に身体を動かしましょう。
 - ・ウォーキングやジョギング、水泳などの自分のペースで行う運動習慣を持ちましょう。
 - ・ウォーキングの際に、「しりとり」や「引き算」(例えばある数からずっと3を引いていく)をしたり、頭の中で川柳を詠むなど頭を使いながら運動するとさらに効果が上がります。
- ※周囲の状況に注意しながら行いましょう。



②食事(栄養)

- ・塩分や糖分の取りすぎに注意するなど、生活習慣病を予防する食生活を心がけましょう。
- ・認知症の予防に有効といわれる青魚、野菜や果物を積極的に取りながらいろいろな食材をバランスよく食べることが大切です。
- ・噛むことで脳細胞が活性化されるので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



③社会参加・生活を楽しむ

- ・買い物などちょっとした外出も立派な社会参加です。
- ・自主的な住民活動やボランティア活動、趣味の集まりなど、楽しめる「通いの場」に参加するとさらに認知症の予防に繋がります。
- ・本を読んだり、趣味や生きがいを持つことは脳と心の刺激になります。認知症の予防だけでなく心身の健康に繋がります。



④そのほかにも

- ・禁煙、節酒をしましょう
- ・30分程度の昼寝をして脳を休めましょう
- ・耳の聞こえが悪くなったら耳鼻科を受診、目が見えにくくなったら眼科を受診し、耳と目を良い状態に保ちましょう。
- ・歯磨きなど、口の中のケアをしっかり行いましょう。歯や義歯などの調子が良くないときは歯科医を受診しましょう。歯と口を良い状態に保ちましょう。



次のページにも紹介しています！

さっそく試してみましょう！

①運動(身体活動)

自宅でもできる
健康体操をやってみよう！

パリポリくん健康体操



パリポリくん健康体操は、草加市オリジナルの健康体操です。
体力に自信がない人でも誰でもできる簡単な体操で、認知症予防や口腔体操も含む内容となっています。
お問い合わせは、長寿支援課へお願いします。【☎922-2862】
市ホームページ(二次元コード)で、パリポリくん健康体操の詳しい説明と、実際の体操を動画で見ることができます。



②食事(栄養)

バランスの
良い献立を実践してみよう！

1週間のバランスレシピ



健康づくりの基本である、おいしくバランスよく食べるためのレシピ集です。
お問い合わせは、健康づくり課へお願いします。【☎922-0200】
市ホームページ(二次元コード)で、レシピ集を見ることができます。ご家庭での食生活にぜひご活用ください。



③社会参加・生活を楽しむ

まちにでよう！
仲間を作ろう！ 活動しよう！

まちすきマップ



おしゃべりしたり、体操したり、お茶したり、市内にある活動や通いの場を紹介したマップです。
お問い合わせは、草加市社会福祉協議会 地域福祉課へお願いします。【☎932-6770】
市ホームページ(二次元コード)で、まちすきマップを見ることができます。様々な情報が掲載されているので、ぜひご活用ください。



高年者のみなさんを支援する拠点です 地域包括支援センター

地域包括支援センターは高年者の生活を支える総合相談窓口です

地域包括支援センターに、認知症地域支援推進員を配置しています。
認知症地域支援推進員は、認知症の相談対応のほか、認知症について地域住民の方々に知っていただくため講座を開催したり、医療関係者や介護関係者との連携を図り、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのため、様々な取り組みを行っています。

草加市内の地域包括支援センター 一覧

(R 2.9月現在)

地域包括支援センター名	お住まいの地域	お問い合わせ先
谷塚・瀬崎地域包括支援センター	谷塚町、谷塚1～2、瀬崎1～7	☎929-3613 FAX 933-9380
谷塚西部地域包括支援センター (草加キングス・ガーデン 介護相談センター内)	谷塚上町、谷塚仲町、両新田東町、両新田西町、 新里町、柳島町、遊馬町	☎929-0014 FAX 929-5222
草加中央・稲荷地域包括支援センター (居宅介護支援事業所 西うさぎ内)	神明1～2、住吉1～2、中央1～2、高砂1～2 手代1～3、吉町1～5、稲荷1～6	☎959-9133 FAX 922-3801
草加西部地域包括支援センター (ケアステーションかしの木内)	草加1～5、西町、氷川町	☎946-7030 FAX 942-7582
松原・草加東部地域包括支援センター (草加市社会福祉協議会内)	松原1～5、栄町1～3、松江1～6	☎932-6775 FAX 932-6779
安行地域包括支援センター (特別養護老人ホーム 草加園内)	原町1～3、北谷1～3、北谷町、小山1～2 花栗1～4、苗塚町	☎921-2121 FAX 928-8989
川柳・新田東部地域包括支援センター (介護老人保健施設 翔寿苑内)	柿木町、青柳1～8、青柳町、八幡町 中根1～3、弁天1～6	☎932-7007 FAX 931-0993
新田地域包括支援センター (クォーターヴィレッジ新田地域支援事業所内)	新栄1～4、長栄1～4、清門1～3 旭町1～6、金明町、新善町	☎946-0520 FAX 946-0523