



Hello!



福祉



多久市地域包括支援センター
(福祉課内)

☎ 75-6033

認知症を知る～軽度認知障害 (MCI) ってなに?～

最近、テレビや新聞等でも取り上げられるようになった軽度認知障害 (MCI) をご存知ですか? 認知症の診断技術が進歩する中、研究段階ではありますが、認知症の予防との関連で注目されています。

軽度認知障害は、認知症ではないが、まったく健康な状態でもない、健康な状態と認知症の中間的な状態と言われています。

「老化に伴うもの忘れ」より記憶障害がしばしば起こるなど、認知機能 (記憶、決定、理由づけ、実行など) に何らかの問題が生じているけれど、日常生活は支障なく送れている状態のことです。

この状態のまましていると、将来認知症に移行していく可能性があるとの研究報告もあります。

軽度認知障害の兆候



次の1～5が重複して度々起こります。

1, 記憶障害

「隣の部屋に探し物に行ったものの、何を探しているのか思い出せない」など、今何をしようとしたのかわからなくなることがしばしば起こる。

2, 時間の見当識障害

日付や曜日がわからなくなったり、何かの出来事を思い出そうとしても、どのくらい前のことなのかわからなくなったりする。

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

「次の予定はこうなったらこうするけど、ダメだったらこうするよ」など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、とんちんかんな対応をしたりすることもある。

5, 意欲の低下

長年続けてきた趣味をやめてしまうなど、生きがいにしてきたことをやめてしまうことがある



早期発見と適切な対処法を見つけましょう!



最近の研究では、軽度認知障害の人が早期に相談・受診をして、適切な治療や対処をすれば、認知症の発症を防いだり、遅らせたりすることが出来る可能性が高まると言われています。

本人のみならず、家族や知人などとしても、「軽度認知障害」を知って、早めの認知症予防に役立てて行きましょう。

気軽にできる対処法

- ◎まずは、兆候がないかを意識する。
- ◎趣味を楽しんだり、人と積極的に交流や会話をしたりして、脳の活性化を図る。
→介護予防教室などへの参加もおすすめ!
- ◎バランスの取れた食事・運動不足の解消などライフスタイルを見直す。
- ◎思い切って専門医に相談する。

➡次回は認知症の予防①についてお知らせします。

多久市地域包括支援センター(おたつしゃ本舗多久)は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。