

萩市
2025

MCI

(軽度認知障害)

その「気になる」を見逃さない

MCI (軽度認知障害) のサイン

- ☐ もの忘れが増えた
- ☐ 日にちや曜日がわからない
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが増え、よく探し物をする
- ☐ 「同じことを何回も言う」と周囲から指摘される
- ☐ 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった
- ☐ 料理や家事などが、てきぱきとできなくなった

「気になる」ことは
ありませんか？

※このチェック項目はあくまでも目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には医療機関の受診が必要です。



ご相談は、萩市地域包括支援センターへ

萩・川上・むつみ・
旭・福栄地域

0838-25-3521

田万川・
須佐地域

08387-6-2017

MCI

MCI=Mild Cognitive Impairment

(軽度認知障害)

認知症への進行のイメージ

MCI (軽度認知障害) とは、正常と認知症の間の状態のことで、もの忘れなどの認知症のような症状があるものの日常生活にはほぼ支障がない状態のことをいいます。**この段階であれば、生活習慣の改善などで、回復したり認知症への進行を遅くしたりすることが期待できます。**



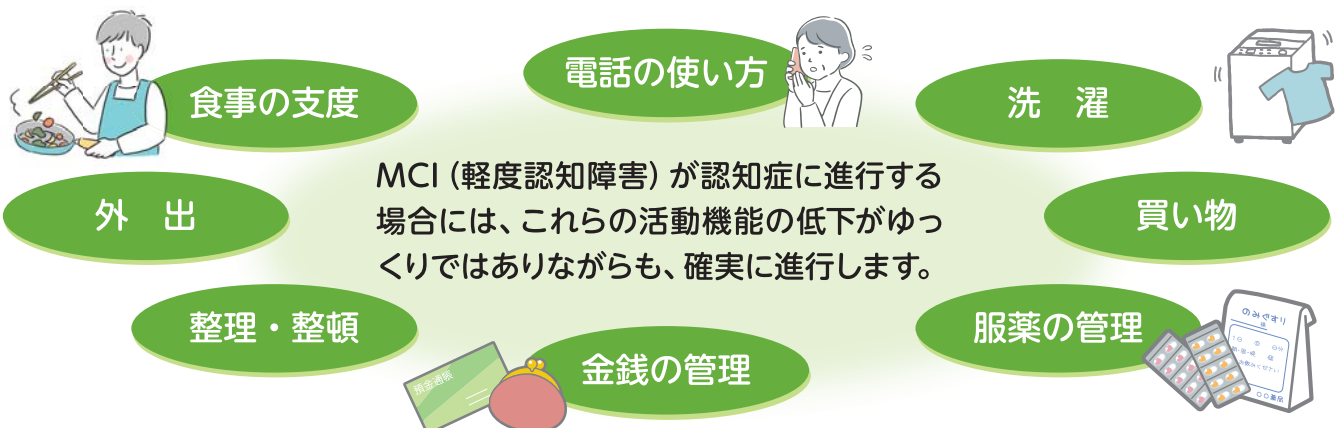
MCI (軽度認知障害) の主な徴候

高齢になれば誰にでも起こるものですが、いくつかの症状がしばしば起こるのがMCI (軽度認知障害) の徴候です。**特に「意欲の低下」には注意が必要で、家族など周囲の気づきも大切です。**

記憶障害	話の理解困難	意欲の低下	時間の見当識障害	性格の変化
「何を探していたのかどうしても思い出せない」など、何をしようとしていたのかわからなくなる	会話などで、少し複雑な話の理解が難しくなる 	長年の趣味をやめる、身なりを気にしなくなる、人と交流しなくなるなど	日付や曜日がわからなくなる 	疑い深くなったり、怒りっぽくなったりする (記憶障害により自分に自信がなくなったり、不安を感じたりするためと考えられる)

MCI (軽度認知障害) の状態を放置すると? ～買い物、金銭管理、服薬は大丈夫?～

MCI (軽度認知障害) の全般的な特徴として、次のような生活面での苦手な活動が増えてきます。



って何だろう？

MCI（軽度認知障害）は認知症の前段階です。

MCIの段階で対処できれば、認知機能が正常な状態に回復したり、認知症の発症を先送りにできる可能性があります。

MCI（軽度認知障害）から認知症へ進行しないためには？

今後の日常生活で気をつけることとして、2019年に世界保健機関（WHO）では「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」で12項目を示し、推奨しています。

- | | | |
|----------------|-------------|------------|
| 1 身体活動（運動） | 6 社会活動 | 11 うつ病への対応 |
| 2 禁煙 | 7 体重管理 | 12 難聴の管理 |
| 3 栄養バランス | 8 高血圧の管理 | |
| 4 アルコール使用障害の管理 | 9 糖尿病の管理 | |
| 5 認知面の刺激 | 10 脂質異常症の管理 | |



毎日の生活習慣を大切に繰り返すことが、脳の健康を保つことにつながります。予防活動に取り組み、認知症への進行のリスクを減らしましょう。基本は、規則正しい生活を送ること。いつからでも実践できる6つのコツを紹介します。

1 体調管理（生活習慣病の予防）



- 高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、かかりつけ医に相談し治療する
- 禁煙する ● 健診を受ける

2 脳の活性化をはかる



- 心地よい刺激で笑顔に
- 役割や日課をもつ
- ほめる、ほめられる

3 適度な運動 ～現在の体力、骨や筋力を維持～

- ウォーキングなどを1日20分～30分と少しの筋トレ
- 萩市のご当地体操もおすすめ



知っとこ・やっこチャンネル

5 睡眠



- 朝起きてすぐに朝日をあびる
- 15時以降の昼寝はさける
- 寝床で過ごす時間は8時間以内に

4 社会参加でメリハリ

～外出すること+人と交流すること～

- 健康づくりやボランティア活動などへ参加し、外出機会を増やす
- 趣味活動や、あらたな楽しみの活動をつくる
- 身だしなみを整える



6 バランスの良い食事（栄養）

下の10品群から、毎日**7種類以上**をとることを目標に。かむ力や口腔ケアも大切です！



一緒にやってみませんか？



認知症予防には、脳トレなども有効ですが、生き生きと交流しながら生活していくことが大切です。色々な活動に参加してみましょう。

萩市で行っている認知症予防の主な取り組みを紹介します。

●もの忘れ相談会

20分程度の簡単なテストの後、保健師等がアドバイスをを行います。



●脳の健康楽習会

簡単な読み書きや計算、コミュニケーションを取り入れた教室です。

●脳が元気になる運動教室

身体と頭を使った体操を行います。



●萩市の通いの場など

地域住民主体の活動やサロンなど各地域で特色ある活動を行っています。趣味活動や運動、仲間づくりなど活発な活動が予防につながります。

※2023 萩市認知症ガイドブック予防編中開き
萩市のお出かけ資源マップ参照 ➡



その他にも各地域で色々な活動に取り組んでいます。詳しくは、地域包括支援センター、各総合事務所、社会福祉協議会へお気軽にお問い合わせください。

Let's Try! 脳トレ

やってみよう!



指示されたとおりに声を出して読んでみましょう

- ① 書いている文字を読みましょう
- ② 書いてある文字の色を読みましょう
- ③ 上の段は文字、下の段は色を読みましょう

赤	黄	青	緑	黒
青	白	黄	赤	緑