

脳の健康も、からだの健康と同じように “早めのチェック”が大切です

年齢とともに誰にでも起こる“もの忘れ”。でも、**早めに気づくことで予防ができる状態**
＝**MCI（軽度認知障害）**という段階があることをご存じですか？
まずは**簡単チェックリスト**で今の状態を確認しましょう。

🔍 以前の自分と比べて、こんなことはありませんか？

- 物忘れが多くなったと感じる
- 曜日や日付がすぐ出てこない
- 物を置いた場所を忘れやすくなった
- 料理や買い物などの家事に時間がかかるようになった
- 薬の数が合わないときがある
- 同時に2つのことをするのが苦手になってきた
- 以前は楽しんでいた趣味や活動が楽しめなくなった



👁️ 家族から見て気になることは？

- 会話の中で同じ話を繰り返す
- 予定の管理が難しくなっている
- ニュースなど最近の話題に興味が無くなってきた
- 外出を嫌がるようになったり、今までしていたことをやらなくなった

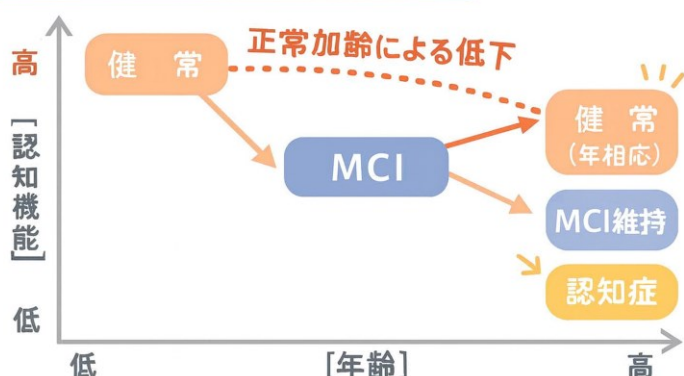


上記ひとつでも当てはまったら
MCIかもしれないよ



© 猪名川町2009

MCI（軽度認知障害）とは？



🧠 MCI（軽度認知障害）とは？

MCIとは「軽度認知障害」のことで、認知症の前段階といわれています。日常生活はほぼ自立しているものの、記憶力や判断力にわずかな低下が見られる状態です。

- 放置すると認知症に進行する可能性がある
- 生活習慣の改善や早期対応で進行を防げることも

MCIの段階で気づくことが大切です

MCIは、認知症の前段階だからこそ、気づいて対策することで進行を防げる可能性があります。早期に気づくことで、生活の質を保ち、安心して暮らすことができます。

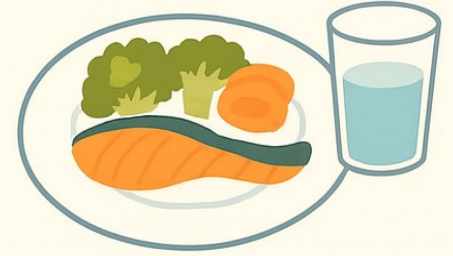
～MCI予防は、日々のちいさな積み重ねから～

【MCI予防に効果的な生活習慣】

ウォーキングや体操



バランスのとれた食事



会話・地域活動など



ダメージを減らす
(節酒・禁煙など)



十分な睡眠と休養



早期受診のポイント

気になる症状があれば、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談を。認知機能検査や問診で状態を確認できます。早期に対応することで、進行予防や支援につながります。

 ご相談はお気軽に

清陵中学校区地域包括支援センター
猪名川中学校区地域包括支援センター

【電話番号】

7 6 4 - 5 8 1 2
7 6 6 - 8 8 0 1