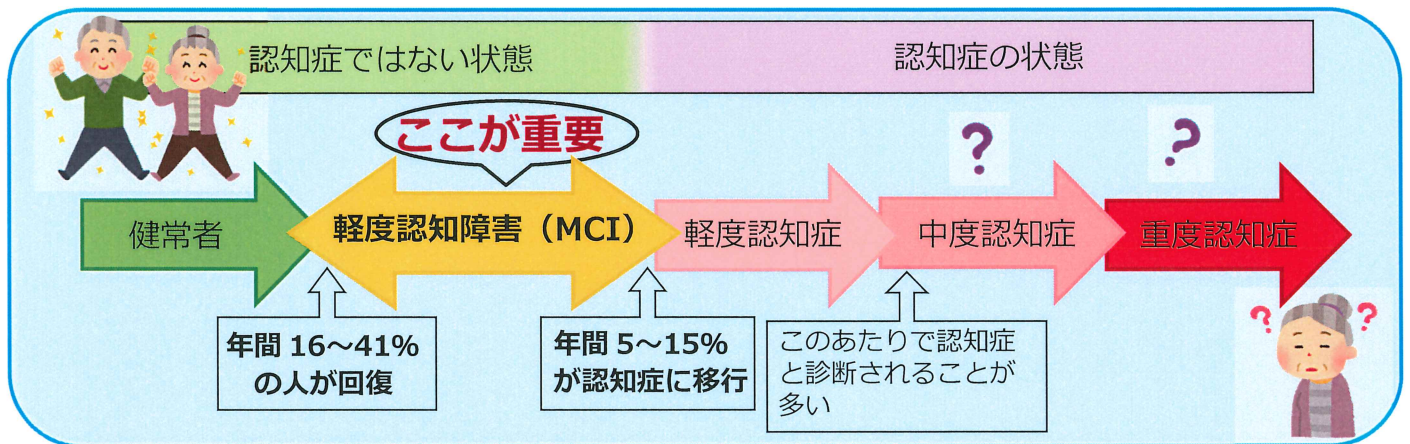


包括支援センターだより

米山・南方地域包括支援センター
登米市米山町西野字的場 181

軽度認知障害（MCI）って何？

軽度認知障害（MCI）は、認知症の手前の状態で認知症予備群とも言われています。軽度の認知障害が見られるものの、認知症と診断されるほどの日常生活への影響がない状態です。MCIは年間5～15%が認知症に移行すると考えられていますが、早い段階でMCIに気づき適切な対応を行うことで、年間16～41%が健康な状態に回復することもできます。早期発見、早期対応が重要です。



軽度認知障害（MCI）の定義…

1. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する。
2. 本人または家族による物忘れの訴えがある。
3. 全般的な認知機能は正常範囲である。
4. 日常生活動作は自立している。
5. 認知症ではない。

厚生労働省 eヘルスネットより



軽度認知障害（MCI）への対策



少しでも加齢によるもの忘れが強いと感じたら、早めに対応しましょう！

生活習慣を見直す

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 夜間の良好な睡眠
- 余暇活動を楽しむ



- かかりつけ医に相談
- 高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の治療



「しりとり」しながら歩いてみましょう

運動と認知課題を組み合わせた「コグニサイズ」は心身機能を効率的に向上させます。無理のない範囲で楽しく行いましょう。





活動報告



介護予防すもう運動教室



介護予防と相撲を融合した運動教室を開催。まわしを着ける体験もして頂きました。慣れない動きでしたが、みなさん楽しんで取り組んでいました。講師先生のまわし姿での四股踏みは、迫力がありませんでした。

自立支援個別ケア会議開催

生活支援
コーディネーター

薬剤師
理学療法士



栄養士

住み慣れた地域において、自分らしい暮らしを続けることができるよう、専門職が対象者の課題を検討する会議を開催しています。

認知症サポーター養成講座開催



認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする認知症サポーターを養成する講座です。



アルツハイマーデー啓発活動



9月21日「世界アルツハイマーデー」に、道の駅米山ふる里センターY・Yにて認知症の啓発活動を行いました。たくさんの方々にアンケートのご協力を頂きありがとうございました。

出前講座承ります

地域の集まりに出向き出前講座を行っています。講座メニューは介護保険、認知症、介護予防、権利擁護等々。講座メニュー以外でも希望講座や時間がありましたらお気軽にご相談ください。



ミニデイでの出前講座



地域のミニデイに出前講座の依頼を受けて参加させて頂きました。

登米市米山・南方地域包括支援センター

(受託法人：登米市社会福祉協議会)

「介護」「健康」「福祉」「虐待防止」「認知症」など高齢者の暮らしに関わる相談に対応しています。

米山本所(米山総合支所内)

☎ 29-5821

南方分室(南方庁舎内)

☎ 58-4311