



## 認知症の豆知識

### MCI（軽度認知障害）について

認知症には、その前の段階にあたる、MCI(エムシーアイ)という中間の状態があります。

具体的には、「いくらか認知機能の低下があっても、日常生活に大きな問題がない状態」を指すと言われています。

この段階で何もせずに症状が進行すると「認知症」へと移行する場合があります。しかし一方で、診断後に進行予防の対策を行うことで、何年か後に正常の認知機能に回復する人もいます。

対策としては、世界保健機構(WHO)が示した「認知機能低下および認知症のリスク低減」ガイドラインを参考にしてみてください。➡➡➡

### 『WHOガイドラインに推奨される12の対策』

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



## 推進員コラム

### 『私たちの街の認知症カフェ』

私は、勤務している地域の2つの認知症カフェに参加しています。認知症に関する悩みを話し合ったり、カフェから出かけてウォークラリーで、認知症のシンボルカラーの「オレンジ色」の花を回ったり。

先日は、アロマセラピーの講師がゲスト参加。「ローズマリーの香りが落ちつく🍃」など、会場の皆さんから笑顔がみられ、リラックス気分に包まれました。私も精油を使った手のマッサージを体験し、心までほぐされるように…癒されました。

毎月、継続して参加される方もいらして“地域の交流の場所として根付いている”と、うれしく思います。



認知症カフェとは？  
(裏面へつづく)



# トピックス 「 認知症カフェって、どんなところ？ 」

認知症カフェとは、認知症の方やそのご家族、支援に関心ある方などが交流を通じて、介護や支援の悩みを話し合ったり、ケアマネージャーや社会福祉士、看護師などの専門職と相談ができる場所です。誰でも気軽に通える場所になるよう、地元の喫茶店や集会所などで開催されており、地域住民やNPO法人などが様々な方法で運営しています。

ちなみに、多摩センター地域包括センターの圏域内には、唐木田駅前の『からきだ匠カフェ』（毎月第4水曜日の午後2時から）と、鶴牧商店街の『ふらっとカフェ』（毎月第2土曜日の午後1時から）があります。

※認知症カフェの詳細は、お近くの地域包括支援センターまで

## TAMA 認知症介護者「いこいの会」

病ゆえに、当事者と歩む道は24時間365日続きます。わかっていても、つい声が大きくなることもあります。迷い道に入り込んで、どうにもならない気持ちになってしまうこともあります。悩みを話しても、黙って耳を傾けて聞いているだけでも…。時には、思い出話や季節の話題などで盛り上がることもあり、楽しいですよ。

- ▶毎月第1火曜日13:30～  
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニネ7階  
ワークショップルーム
- ▶毎月第3金曜日13:30～  
ベルブ永山5階消費生活センター  
科学室

## まちのものを忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

外に出るきっかけになる場所です。自由に話せる場所です。あなた自身を大切にしたいと思える場所です。認知症と診断されて、この先どうなっていくのだろう…と、不安が先行している方、ひとりで悩まずに、気軽にお立ち寄りください。仲間と一緒に楽しいことを探しましょう！

- ▶毎月第3日曜日13:30～  
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニネ  
7階 活動交流室

## あなたのまちの高齢者の相談窓口 「認知症地域支援推進員」もいます！

お住まいの地域	地域包括支援センター	電話番号/住所
東寺方（3丁目を除く）・落川・百草・和田（3丁目を除く）・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取（地番）	西部	☎ 042-389-8850 和田1532
連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	東部	☎ 042-373-7850 諏訪5-1 諏訪複合教育施設内
落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下	多摩センター	☎ 042-376-2941 山王下1-18-2
永山2～7丁目・貝取2～5丁目 豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目	中部	☎ 042-375-0017 永山4-2-5-105
関戸1～5丁目・一ノ宮	北部	☎ 042-357-3711 関戸4-19-5 多摩市立健康センター3階
愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目	北部 愛宕支所	☎ 042-319-6411 愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅