



認知症の豆知識 ～ご存じですか？軽度認知障害（MCI）～

軽度認知障害(MCI)は、「認知症」と完全に診断される一歩手前の状態です。記憶力に軽度の低下がみられる場合が多いです。日常生活には支障がでていない場合が多く、また、今後必ず認知機能が低下するというわけではありません。

軽度認知障害は、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。

MCIの段階での「予防」つまり人との交流や会話、運動習慣・食生活の見直しが大切なのです。

MCIかどうかは、専門医の先生にご相談ください！

対応次第で、「健常な状態」にも「認知症」にもなりうる



推進員コラム

「見て・聞いて・感じて！ 認知症予防を」

「五感」とは、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚のことを言います。五感を使う体験は、脳へのよい刺激につながります。

私は趣味で、登山やキャンプを楽しみます。

長野と岐阜の県境にある奥穂高では、人工物がない広い空や北アルプスの山々を見て、頬にあたる秋風の冷たさや、陽射しの温かさを感じました。

足を踏みしめるたびにガラガラと音をたてる岩山、子ども達の声。テントの外でガスバーナーで調理した卵スープの味、山小屋のおでんとビールの旨さ！

特別な体験ではなくても、日常生活の中で「五感」を意識して、認知症の予防をしてみませんか？



トピックス 「地域でできるさりげない関わり方」



認知症のある方と関わる時に大切なのは、その人らしさやこれまでの暮らしを尊重することです。そこにいるのは「認知症の人」ではなく、「〇〇さん」が認知症を発症しただけのこと。日頃から互いに見守り合い、声をかけ合えるような関係を育んでいきましょう！

【ポイント】

- ▶ 視線を合わせ、ゆっくり穏やかに声をかけましょう。安心につながります
- ▶ うまくいかない時も責めず、できないことより「できること」に目を向けましょう。少しの気づかいや手伝いがあれば、できることもあります
- ▶ 「どうしたのかな？」「なんでこうなったの？」…困りごとの背景にある不安や思いに気づき、受け止めましょう
- ▶ 3つの基本 ①「驚かせない」②「急がせない」③「否定しない」を大切に



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。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ネ7階
ワークショップルーム
- ▶ 毎月第3金曜日13:30～
バルブ永山5階消費生活センター 科学室 ほか

【連絡先】 080-3526-9979



まちのもの忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

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ネ
7階 活動交流室

【連絡先】 080-3526-9979

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