MCI（軽度認知障害）を知っていますか

「人の名前が思い出せない」「探し物が多くなった」など、最近「もの忘れ」が多くなったと感じることはありませんか？

それはもしかしたら、認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）かもしれません。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態



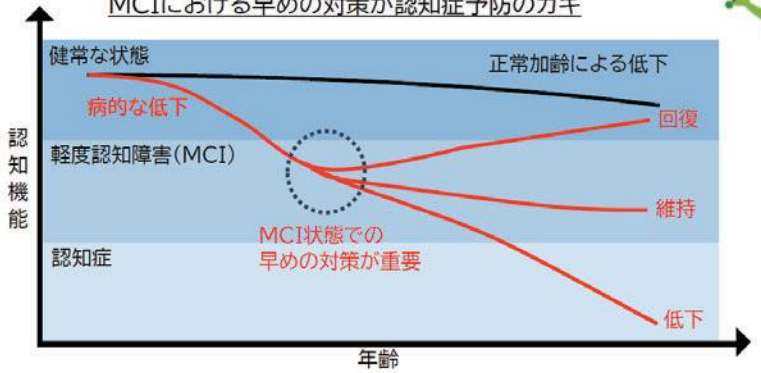
● 早めの気づきと対策を！

MCIでは、１年で約５～15%の人が認知症に移行する一方で、約16～41%の人は健常な状態に戻ることがわかっています。

そのため、MCIの段階で早めに対策を行っていくことが重要です。



MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



（出典）2024年３月31日国立研究開発法人国立長寿医療研究センター発行「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック（第2版）」より引用

● 「認知症の気づきチェックリスト（P.34）」を活用し、気になることがあれば早めに相談（P.68）しましょう。

こちらからご覧いただけます





● いばらき認知症サポートブックを活用しましょう

認知症の状態に合わせた医療・介護サービス利用の流れや、認知症について相談できる市内の医療機関等の情報をまとめた冊子です。

MCIの予防・改善のために

①生活習慣病の予防と管理

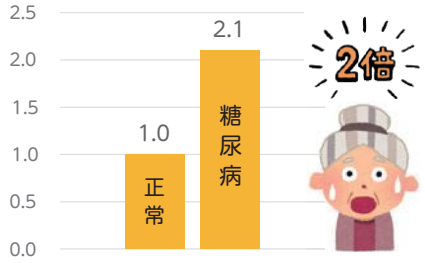
● 血圧の管理

高血圧の人は、脳血管障害が原因となる「血管性認知症」になりやすいことがわかっています。脳血管障害を予防するためにも、高血圧治療を行うことをおすすめします。

● 血糖の管理

糖尿病の人は、血糖値が正常な方と比べて、アルツハイマー型認知症になりやすく、認知症になった後も、認知機能低下の進行が早まる可能性があります。血糖を正しくコントロールすることが大切です。

アルツハイマー型認知症の発症率

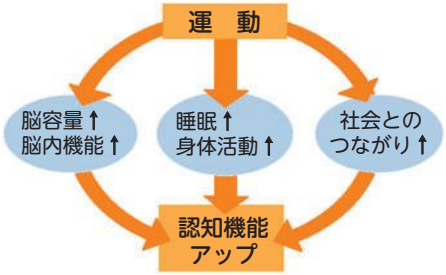


②運動

運動は、認知機能向上に有効であると言われています。ウォーキングや筋力トレーニングなどの有酸素運動を複数組み合わせて行うと効果的です。

運動のページ（P.49～P.54）の体操も行ってみましょう。

運動によって認知機能が向上するメカニズム



③食事

多くの品目を食べることのほか、おいしく食べる工夫をしてみることも大切です。

食がもたらす心理・社会的効果

孤食より、会話がある食卓の方が楽しい



五感を感じる

味覚　触覚　聴覚　嗅覚　視覚

季節を感じる行事を楽しむ



彩りのきれいな食事は食欲を増す



④活動・参加

趣味や関心のある活動を続けることが大切です。活動と参加のページ（P.45～）を参考に、ご自身に合う活動に参加してみましょう。





（出典）2024年３月31日国立研究開発法人国立長寿医療研究センター発行「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック（第2版）」を参考に作成

認知症になっても地域で安心して暮らすために

●認知症を正しく理解しましょう

このような誤解はしていませんか？

✕ 認知症になると何もできなくなる	✕ 認知症になったのは、何も対策をしなかったからだ
○ もの忘れやうまくできないことはあっても、何もできなくなるわけではありません。特に、喜怒哀楽といったその人らしい部分は、最後まで残ると言われています。	○ 認知症はある程度防ぐことができますが、誰もがかかる可能性があり、確実に発症を防ぐことはできません。 そのため、認知症を我がごととして捉え、早いうちから、認知症に備えておくことが大切です。

●認知症とは？

脳の病気や障害により、記憶・判断力・言葉などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障が生じる状態です。さまざまな病気が原因となり、症状も人によって異なります。まずは医療機関を受診し、原因となる病気がないかを診てもらうことが大切です。

認知症の症状

もの忘れ

体験の全部を忘れる
（⇔一部を忘れるのは「単なるもの忘れ」）
忘れたことの自覚がなく、指摘されても認めないことが多い



日時や場所がわからなくなる



料理の手順がわからなくなる



話の内容が理解しにくくなる



意欲がなくなる



認知症は早期の発見・対応が大切です。早期に診断を受けることで、症状の進行を遅らせることができる場合があります。また、自分の状態を把握し、その後の生活を自分でしっかり考えることができます。気になることがあれば、早めにかかりつけ医や相談機関（P.68）に相談しましょう。

●受けてみよう！「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。広報いばらき等で開催案内する講座に参加していただくか、団体で受講を希望される場合は講師を派遣して開催することも可能です。

・問合せ先：茨木市認知症地域支援推進員
（社会福祉法人慶徳会地域相談支援室）
☎072-657-7717

こちらからご覧いただけます





認知症の人やその家族などが地域で交流できる場

●認知症の人のつどい（本人ミーティング）

認知症やMCIの人同士が集い、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

●認知症の人の家族交流会（家族教室）

認知症の人のご家族が、認知症に関する知識を得たり交流したりする場です。病院と市役所で開催しています。医療や介護の専門職に相談したり、ご家族同士で日ごろの想いを共有したりしませんか？

●いばらきオレンジかふぇ（認知症カフェ）

認知症の人やそのご家族、地域の人など誰もが気軽に集う「憩いの場」です。

開催内容など詳しいことは、それぞれの「いばらきオレンジかふぇ」にお問い合わせください。認知症に関する相談先などもご案内できますので、お気軽にご参加ください。

各かふぇの最新情報は
市ホームページに掲載しています



認知症に関する相談先

●認知症オレンジダイヤル（茨木市認知症電話相談専用ダイヤル）

受付時間　月～金曜日　9時～17時／土日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く

フリーダイヤル　0120-556-806（ココロ　晴れる）

認知症地域支援推進員が対応します。
●もの忘れがひどくなった気がする。●認知症について相談したい。



メール相談も受付けています▶ 茨木市認知症総合支援事業

●茨木市認知症初期集中支援チーム

認知症の“早期発見・早期対応”のために、茨木市認知症初期集中支援チームが家庭訪問等を行い、認知症の人（疑いのある人）とその家族の支援を行います。

受付時間　月～金曜日　9時～16時30分／土日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く
長寿政策課内　電話 072-622-0655