

2. 病院に行くほどではない／診断がつかなかった

(1) 軽度認知障害(MCI)のうちに対策しましょう

軽度認知障害(MCI)は認知症の一手手前の状態で、現在と同じ生活では1年後に5～15%が認知症に進むと指摘されており、八雲町では一年で70～200人程度の方が認知症へ進む計算です。

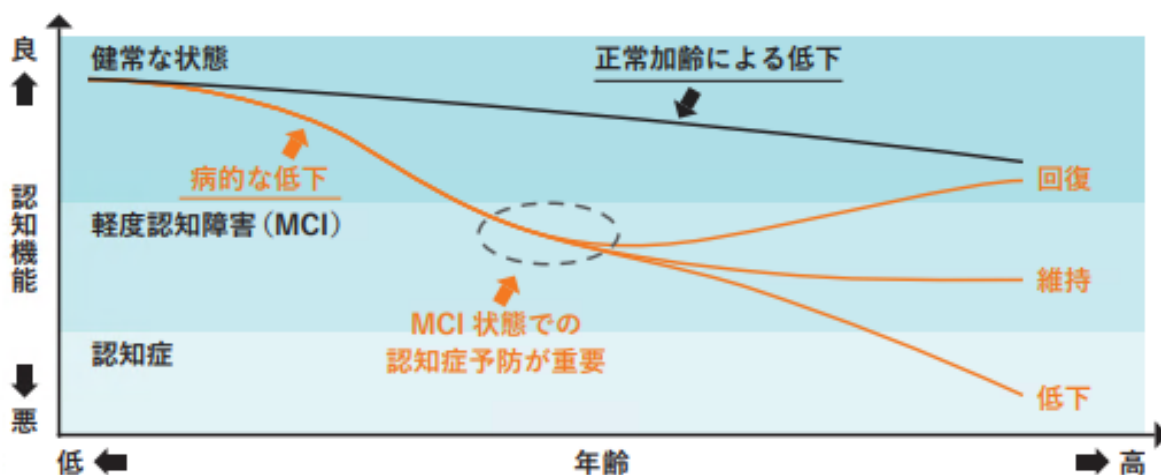
一方、生活習慣の改善(P.10)に取り組むことで、状態が回復して認知症を先送りできる可能性もあります。もの忘れが気になる方もそうでない方も、認知症になりにくい生活をめざしましょう！

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態

MCIは健常と認知症の中間にあって、その後の対策次第ではどちらにもなりうる。



MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



国立長寿医療研究センター

「あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック」より

(2) 認知症を予防するためには？

認知症を予防するためには、持病の治療や食生活の改善により脳卒中等による脳機能の低下を防ぐこと、交流・運動・知的活動に取り組み、認知症になりにくい生活を送ることが効果的です。

健康の維持

- ・高血圧症、脂質異常症、糖尿病等を治療し改善する



※生活習慣病と関連が強い認知症もあります。

- ・体操、散歩、パークゴルフなど定期的な運動習慣を持つ、または時間や頻度を増やす



交流

- ・家族、友人、ご近所、趣味の仲間などと話をする
- ・よく話し、よく笑う
- ・今まで行ったことのない場所やもよおしに参加する
- ・新しい友達や知り合いを作る



知的活動

- ・日記や記録をつける
- ・新しい日課を取り入れる
- ・頭を使う趣味、誰かと一緒にできる趣味を複数持つ
- ・頭と体を使う運動に取り組む
- ・地域等で役割や仕事を持つ



食事

- ・歯や歯周病の治療を行い、様々な硬さの物を食べる
- ・合わない義歯を直しに行く
- ・偏食や粗食をさけ、しっかり肉、魚、野菜を食べる
- ・人と一緒に食べる機会を持つ

