

# 認知症予防活動

介護老人保健施設

西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ

No.11

軽度認知障害

## 軽度認知障害（MCI）とは

一般的な認知機能は保たれており、日常生活能力は基本的に維持されていても、記憶力や注意力低下がみられる状態をいいます。この認知症予備軍ともいえる人が、日本では400万人もいると推測されており、年間5～15%の人がそのまま認知症に進行するといわれています。

主な症状としては・・・

短期記憶障害

計画を立てて実行する事ができない

注意力や集中力の低下

無気力



などがあります。ご本人が自覚している場合や、家族などが客観的にみて症状がある場合、医師に相談してみると良いかと思えます。早めの対策が認知症予防のカギといえます。

## 予防法（脳トレ・運動・栄養）

### ①趣味、生きがいをもつ

年齢にかかわらず楽しむことを進んで行うことで認知症の予防につながります。

### ②指先を使った作業を続ける。

囲碁、将棋、裁縫、字を書くなど、指先を使った作業は、脳に刺激が入ります。

### ③一日のスケジュール計画を立ててみましょう。

毎日、同じことをするのではなく、曜日ごとに行動をかえてみましょう。要領よく家事や買い物をすませるにはどうするかを考えて行動するのも良い刺激になります。

### ④家族以外の人と交流する、役割をもつ

人と会話する機会を多く持ちましょう。地域や社会とのつながりを維持し、何かを任せられ、それに応えることで自尊心を高め、生活の質を維持することに役立ちます。

### ⑤適度な運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の若返りにつながります。まずは、1日10分から始めてみましょう。（中等度以上の負荷、週3回以上の運動が効果的とされていますが、無理はせず、基礎疾患のある方は、主治医に相談して下さい。）

### ⑥前日に食べたものを思い出してみましょう。

昨日の朝、昼、夕食は何を食べたか思い出したり、何をしたら行動を振り返って書き出してみましょう。記憶に重点を置いた訓練は、効果があるとされています。

### ⑦しっかりと食事を摂りましょう。

栄養バランスのとれた食事をしっかりと摂ることが大切です。色々な食品を摂っている人ほど、栄養状態が良好で、認知機能低下を抑制できることが報告されています。

## 次回予定

テーマ No.12 むくみ予防

（変更する場合がございます）



医療法人社団橋会介護老人保健施設  
西美濃さくら苑



## 無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！  
まずは、こちらへご連絡ください  
0585-45-9631

〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1  
TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

# さくら苑の行事紹介

## 7月 セタ会

願い事を飾ったり、セタにちなんだクイズ大会開催など



## 8月 夏まつり

豪華な食事と、射的に金魚すくいなどお祭り気分！



## 9月 敬老会

長寿のお祝い、ご家族からの手紙に感動しました。



## さくら苑行事予定

10月…運動会 11月…文化祭 12月…クリスマス会  
を予定しております。