

軽度認知障害(MCI)

軽度認知障害(MCI)を知っていますか？

認知症ではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことです。



MCI の特徴



- ・年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する。
- ・本人または家族による物忘れの訴えがある。
- ・全般的な認知機能は正常範囲である。
- ・日常生活動作は自立している。
- ・認知症ではない。

厚生労働省 e-ヘルスネットより

MCI と診断されても必ず将来認知症になるわけではありません。しかし、MCI の方は年間で 10～15% が認知症に移行するといわれています。

MCI の段階で予防的活動を開始することで、症状の進行を遅らせることが期待されています。

だから

早期発見・早期対応が大切です

以下のことを取り入れましょう

・定期的な運動習慣

運動は血行促進、脳細胞の活性化につながります。特に有酸素運動をお勧めします。

・健康的な食生活

健康的な食事は認知症予防だけでなく、その他の病気を防ぐ意味でも重要です。バランスよく、塩分や糖分を控えるといった食生活の改善をしましょう。

・周囲の人とコミュニケーション、趣味やレクリエーション

脳の活性化につながります。積極的に参加しましょう。

・節酒、禁煙

喫煙や過度の飲酒は認知症のリスクを高めます。若いうちから生活習慣を改めましょう。

・物忘れが気になる時は、念のため専門医を受診する



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229