

～高齢者を地域で支える～  
地域包括支援だより

# いまから

はじめよう

No.45 令和3年9月号



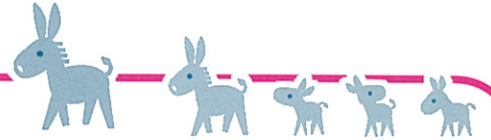
[問合せ先] 今治市 高齢介護課  
地域包括支援担当(市役所第2別館1階)  
TEL0898-36-1528 FAX0898-34-5077

知った？認知症予防って「ならない」ことやないんよ。

認知症になるのを「遅らす」  
認知症を「悪化させない」ことなんやって！

## 最近、こんな物忘れや行動の変化はありませんか？

チェックリストを使ってチェックしてみましょう。



- 「何度も同じことを言う(聞く)」と周りの人から言われる
- 本の内容やテレビドラマの筋が頭に入らないことがある
- 買い物でお金を払おうとしても、計算できないことがある
- 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 今まで使えていた家電製品の使い方がわからなくなった
- 服装などに無頓着になったり、だらしくなった

自分では  
気付いていないことも  
あるかもしれんね

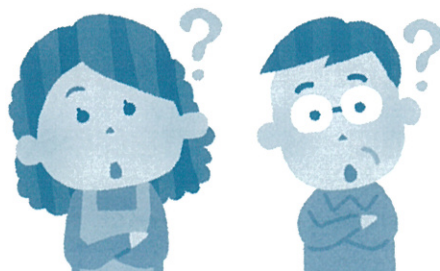
自分の周りの人とも一緒に  
チェックしてみよや！



当てはまる項目が4つ以上あったら、単なる「物忘れ」でない可能性があります。

もしかしたら **軽度認知障害(MCI)** かもしれません。

軽度認知障害って  
なんやろか？



どんな症状なんやろか？

次のページを  
見てみよか！

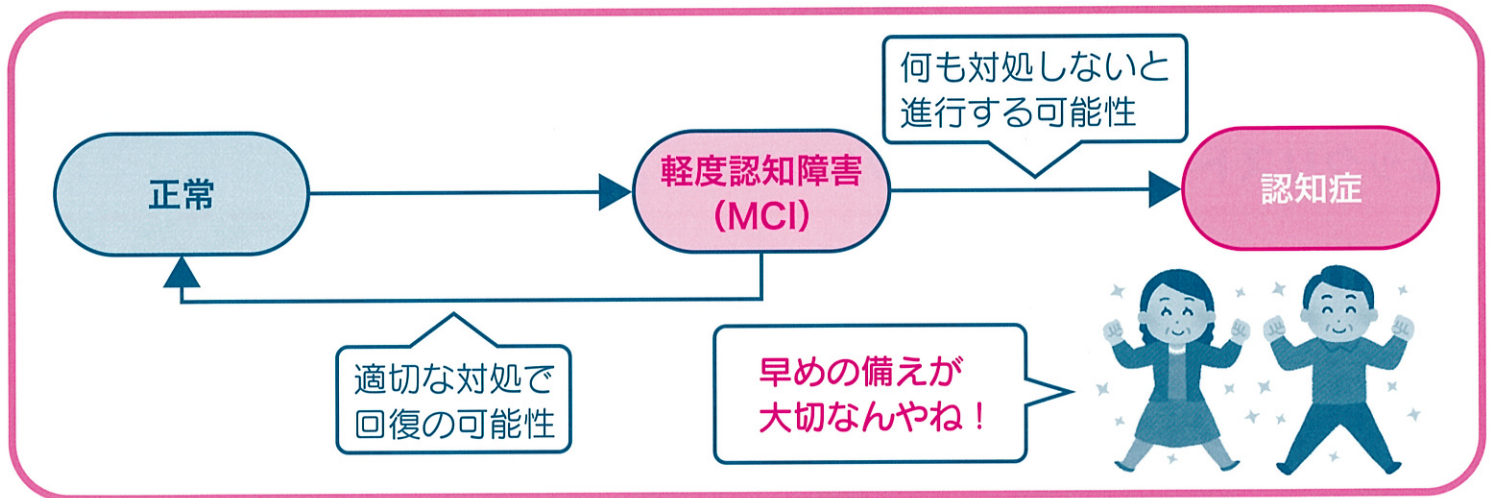
※チェックリストはあくまでもめやすです。正確な診断には専門医の診察が必要です。



# 軽度認知障害(MCI)って？

軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)とは、正常と認知症の中間の状態です。物忘れがあるものの、日常生活には支障がないため認知症ではありませんが、軽度認知障害の人のうち、年間10～30%の人が認知症になると言われています。一方、正常なレベルに回復する人もいる(5年後に38.5%が正常化したという報告あり)ことから、この段階での対応が、認知症予防のカギとなります。

(社会保障審議会 介護保険部会(第78回)資料より改編)



## 気になったら放置せず受診や相談を！

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、まずはかかりつけ医に相談し、早めに認知症の診断をおこなっている医療機関を受診してください。専門医がいる医療機関がわからない場合は、地域包括支援センターに相談しましょう。

### ☎高齢者に関するご相談はお近くの地域包括支援センターへ

地域包括支援センターでは、認知症に関するご相談のほか、介護や福祉などに関するご相談にも応じます。地域包括支援センターの名前が担当圏域(中学校区単位)を表しています。

地域包括支援センター 美須賀・立花	黄金町二丁目2番地5	0898-55-8872
地域包括支援センター 日吉・近見	北日吉町一丁目11番17号	0898-22-7960
地域包括支援センター 西・南	別名272番地	0898-33-7861
地域包括支援センター 桜井・朝倉・玉川	玉川町大野甲86番地1	0898-36-8330
地域包括支援センター 北郷・大西・菊間	大西町宮脇甲501番地2	0898-53-5540
伯方地域包括支援センター	伯方町木浦甲3930番地1	0897-72-1065
サブセンター大島(☎0897-84-4110)・サブセンター大三島(☎0897-83-1110)		