



ご存じですか？ 「軽度認知障害（MCI）」は、高齢者が増えていきます。

## 軽度認知障害

軽度認知障害は認知症の一手手前の状態で、MCI（Mild Cognitive Impairment）とも呼ばれます。認知症における物忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症の中間と言えます。MCIの対策・治療は、早期であるほど効果が高いとされています。そのため、将来の認知症発症を予防するには軽度認知障害の早期発見が何よりも重要です。高齢者本人はもちろん、家族など周囲の人も軽度認知障害について知識を持ち、変化に敏感になることが大切です。

MCIを放置すると4年間で48%の人が認知症を発症します。その一方で、

<健康な食生活> <適度な運動習慣> <脳を活性化するレクリエーションや趣味>

<地域の仲間づくり> <口腔機能の改善> <認知症を知り、備える>

等の取り組み次第では 14～44%の人は健康な状態にまで改善することが報告されています。

## 認知症予防を楽しむ

残念ながら、「これをすれば認知症には絶対になりません」というものはありません。それくらい誰でも認知症になる可能性があるのです。しかし、認知症の発症を遅らせたり、悪くなりかけた認知機能を改善させる効果のある活動はいくつか報告されています。

お買い物で楽しく「脳」を鍛えましょう！

お買い物の場面に関連した「脳トレ」をご紹介します

－ その1 －

・会計の前に自分で暗算をしてみましょう

(効果) 予算内での買い物を行うという「**計画力**」や、買い物と計算という複数のことを同時に行う時に適切に注意を配ることができるという「**注意分割機能**」を鍛えます。

－ その2 －

・まずはレシートを見ないで、思い出しながら家計簿をつける

(効果) 体験したことを記憶として「**思い出す**」トレーニングになります。



ささやかな日常こそが認知症予防！

大事なことは、楽しくやることです！

島根県立大学 看護栄養学部 荒木さおり

出典：認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/mci/k40>

みんなの介護 <https://www.minnanokaigo.com/guide/dementia/type/mild-cognitive-impairment/>

県立大学出雲キャンパスのご協力で連載した「つわぶき LETTER」も今回が最終号となりました。今後も様々な場面でお互いに連携・協力していけたらと切に願っています。ありがとうございました。