

知っておこう!!

エムシーアイ

『軽度認知障害 (MCI)』と 『相談先』



軽度認知障害 (MCI) って何ですか？



マイルド コグニティブ インペアメント
MCIとは**Mild Cognitive Impairment**の略で、
認知症の診断に至らないまでも、同年代の人に比べ
「物忘れ」が多く、記憶力が低下した状態です。
家庭生活はほぼ一人で出来ますが、仕事や
社会生活に支障をきたすような「物忘れ」が出始めます。



このまま何もしなかったらどうなりますか？



この状態を放置しておくと認知機能の低下が進み、
1年で平均**約10%**の人が認知症に移行すると言われて
います。早期の段階 (MCIの段階) で気づき、進行予防に努めること
で**14~44%**が回復すると言われて
います。



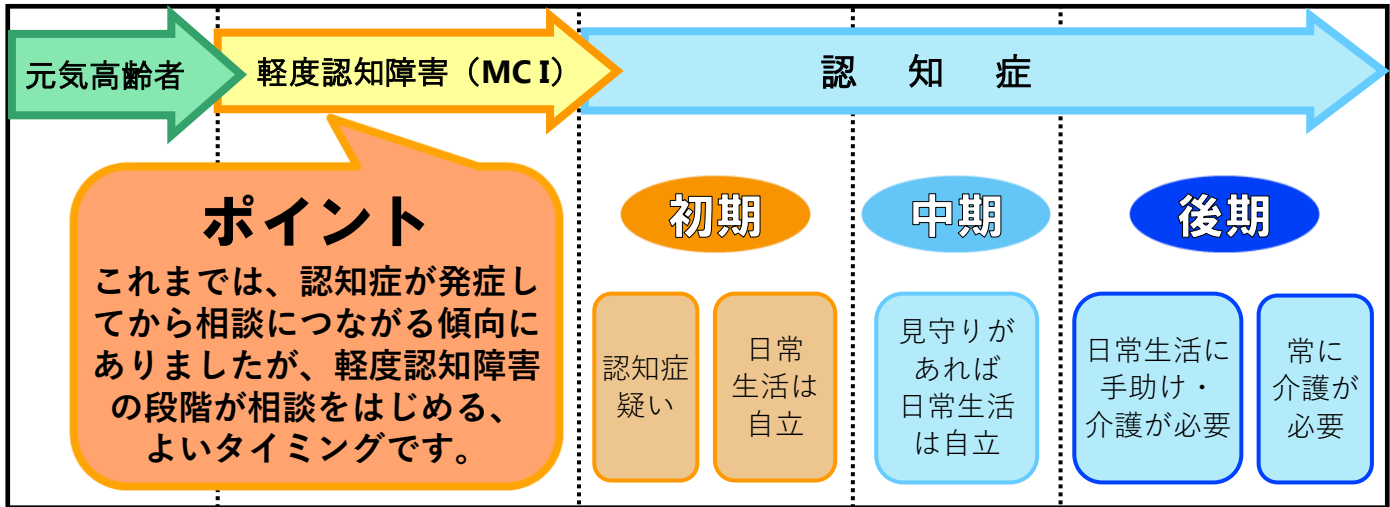
何かできることはありますか？



認知症への移行を予防するためには
ご自身の状態を知ることと
ご自身にあった方法で予防していくことが大切です。



認知症の進行と相談のタイミング



軽度認知障害 (MCI) 自己チェック表

チェック実施
 年 月 日

1	いつもできていた家事や仕事にかかる時間が長くなったり、間違いが増えたりするようになった。	<input type="checkbox"/>
2	手の込んだ料理や、手順が何段階も必要な仕事をこなすのに努力が必要になってきた。	<input type="checkbox"/>
3	同時に2つ以上の家事や仕事をしたり、「ながら仕事」をするのが難しくなってきた。	<input type="checkbox"/>
4	今まで使っていた家電（洗濯機・電子レンジなど）やリモコンを使いこなせなくなった。	<input type="checkbox"/>
5	最近の出来事や予定を思い出すのに苦労し、手帳・カレンダー・メモがないと困るようになった。	<input type="checkbox"/>
6	同じ相手に同じことを何度も繰り返して言うことが増えてきた。	<input type="checkbox"/>
7	知っている人の名前や物の名称が出てきにくくなり、「あれ」「それ」「あの人」などと言うことが増えてきた。	<input type="checkbox"/>
8	外出するときに地図を見たり人に聞いたりする必要が出てきた。	<input type="checkbox"/>
9	車を駐めることが以前と比べて上手でなくなった。時には車体をこすることもある。	<input type="checkbox"/>
10	人の表情を読んだり、人の言うことに共感するのが難しくなってきた。	<input type="checkbox"/>
11	趣味や好きなことに関心がなくなってきた。	<input type="checkbox"/>
12	買い物のとき、財布から小銭を選んで支払うことが苦手になってきた。	<input type="checkbox"/>

まずは相談！そこからスタートです！！

東さん70歳。毎月の老人クラブに参加することを楽しみにしていましたが、ちょっと様子が変わってきました…。東さんの様子を見てみましょう。

最近、物忘れが増えたと自覚している東さん。離れた家族からも心配されています。



その物忘れ、MCI?

最近「忘れっぽくなったな」と感じたり、家族や身近な人から物忘れを心配されることはありませんか。もしかしたら、それは**MCI**かもしれません。

MCIの自己チェック表で確認すると、あてはまる項目が…



自己チェック表で確認しましょう！

まずは、ご自身の状態を知ることが大切です。軽度認知障害(MCI)自己チェック表で半年～1年ごとに確認しましょう。ご家族や身近な方と一緒に取り組んでみることもおすすめします。

早速、相談機関に連絡し、訪問してもらいました。



MCIの段階でできることは？

MCIから認知症への移行を予防するには、運動・食事・交流・生活習慣病予防などの方法があります。また、持病をお持ちの方は、必要な治療を受けましょう。ご自身に合った方法で取り組むことが大切です。

相談機関のアドバイスで予防の取り組みに一步踏み出した東さんは、今は安心して生活しています！



早期相談が大切です！ ～相談の一步が踏み出せない方へ

早期に相談することで、ご自身の状態を知り、相談機関と一緒に予防方法を考えることができます。早期相談にはたくさんのメリットがあります。まずは、ご相談ください。

東区の高齢者に関する相談窓口

地域包括支援センター



札幌市地域包括支援センター
イメージキャラクター「ほっター」

認知症について相談したい

介護保険ってどんな制度？

介護について相談したい

センター名	住所	連絡先	担当地区
第1地域包括支援センター	北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階	TEL:711-4165 FAX:751-3272	鉄東 苗穂東 北栄 北光
第2地域包括支援センター	本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階	TEL:781-8061 FAX:785-6572	元町 札苗 伏古本町
第3地域包括支援センター	北45条東15丁目3-15 サンシャインビル1階	TEL:722-4165 FAX:731-1665	栄東 丘珠 栄西

介護予防センター



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター「かよるん」

介護予防教室～地域の皆さんと一緒に楽しく介護予防や認知症予防について学びませんか？～

センター名	住所	連絡先	担当地区
介護予防センターなえぼ	本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階	TEL:782-7010 FAX:785-6572	鉄東 苗穂東
介護予防センター北光	北17条東5丁目2-5 大友恵愛園内	TEL:752-6110 FAX:723-0790	北光
介護予防センター北栄	北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階	TEL:751-1294 FAX:751-3272	北栄
介護予防センター元町	北24条東18丁目4-30 慈照ハイツ内	TEL:784-0808 FAX:781-4826	元町
介護予防センター伏古本町	伏古7条3丁目1-33 藤苑内	TEL:781-1100 FAX:781-4567	伏古本町
介護予防センター東苗穂	東苗穂町1089-1 ウィズ東苗穂内	TEL:789-6050 FAX:789-3101	札苗
介護予防センター栄町	北45条東9丁目2-7 禎心会東センター内	TEL:748-8484 FAX:712-0916	栄西
介護予防センター栄・丘珠	北43条東16丁目1-10 パレス・ロイヤルV503号室	TEL:780-5512 FAX:780-5513	栄東 丘珠

東区役所



「東区マスコット・キャラクター タッピー」

高齢者の健康・福祉・介護の相談

保健福祉課保健支援係	北11条東7丁目1-1	TEL:741-2465 FAX:711-2900	東区
------------	-------------	------------------------------	----

☞ 相談の方法は、電話・訪問・来所など、ご希望に合わせて対応いたします。

☞ 担当のセンターがわからない場合は、まずはどちらでもかまいませんので、上記の相談先へご連絡ください。