

平成 30 年 9 月号

リハビリニュース

平成 30 年 9 月 1 日発行

発行者 機能回復訓練部

マネージャー 井上友太

放置するとヤバい認知症前段階の症状

認知症は前段階として記憶障害が発生することが多い。家庭生活はほぼ独力で営めるけれど、仕事や社会生活に支障をきたすほど記憶力に問題が生じ始めたら、MCI と診断される。

MCI とは、現段階では認知症とはいえないものの、放っておけば認知症になる確率が高い状態を表す。

MCI は誰でも経験する普通の老化の過程であって、**約 3 割が健常に戻るという見解がある**。その一方で、MCI と診断された人の 5～10% が 1 年後に、20～40% が 5 年間で認知症に移行したという研究報告もある。



こんな症状が起きたら注意！

- ・同じことを何度も言ってしまうことが多い
- ・ボーっとしている時間が増えた
- ・財布や貯金通帳など、大切なものが見つからない
- ・約束や確認事項をよく忘れる
- ・待ち合わせの場所にうまく行けなくなった
- ・片付けや料理、車の運転がうまくできない
- ・同じようなミスを繰り返す
- ・テレビドラマの筋を追うことが面倒くさい
- ・身だしなみに気をつけなくなった
- ・電子機器の操作が困難
- ・趣味や好きなことに関心がなくなってきた

予防には・・・

- ① 有酸素運動（歩く、軽い体操など）
- ② 社会的交流（おしゃべりなど）
- ③ 減塩（1 日の塩分摂取量 6 グラム以下）

が有効とされています。



やわらぎ苑に来て、楽しくおしゃべりしたり、リハビリやみんなで体操をすることが認知症予防に繋がります！

編集後記

次回は、『フレイルって何？』です。お楽しみに。