

Q7. よく探し物をするようになったのですが。

A7. よく使うものや大事なものは、置き場所を決め、その場所に大きく名前を書いたり、家族みんなが同じ場所に置くようにし「使ったら所定の場所に戻したか」をそのつど確認する習慣をつけましょう。本人が忘れないためだけではなく、家族みんなが物を失くさないようにするためだよという形にすると、受け入れてもらい易くなることもあります。  
「いつ使った？置き場所に戻したね」などと話しかけることで、言い争いになりにくいこともあります。



Q8. 軽度認知障害（MCI）に出される薬は、あるのですか？

A8. 軽度認知障害（MCI）に効果のあるお薬は、現在のところありません。ですが、身体の病気の治療を確実にし、体調を整えるということは、認知症に進みにくくする上で、とても重要です。  
糖尿病や高血圧などの基礎疾患がある場合は、その治療を確実にしましょう。また、薬の飲み忘れや受診忘れが無いように、ご家族も気をつけてみてください。

Q9. 軽度認知障害（MCI）と言われたら、  
今後は、どのタイミングで受診をしたらよいですか？  
基礎疾患はなく、どこにもかかっていません。

A9. ご本人でもご家族でも、「あれ？いつもと違うな」と感じたら、センターにお気軽にご相談ください。チェックリストを使うのもひとつです。  
チェックリストは色々な所から出されていますので、お気軽にご相談ください。



- ★コツシリーズは今後も作成していく予定です。知りたいことやご要望等がございましたら、ぜひ、ご連絡ください。
- ★その1『受診・相談のコツ』、その2『予防のコツ』がご入り用の場合は、下記にご連絡ください。



発行  社会福祉法人 青祥会  
セフィロト病院 認知症疾患医療センター TEL 0749-68-5716

令和4年5月

物忘れや認知症が心配になってきた。どうしたらいいの！？

## 認知症の予防や対策の 認知症「コツ」シリーズ

ご自身やご家族の方で、『近頃、物忘れが増えた気がする、今まで出来ていたことに手間がかかるようになってきた、歳だから仕方がないのか』など、不安に思われていることはありませんか？

「セフィロト病院認知症疾患医療センター」では、そのようなご心配をお持ちの方の、診察と相談を行っています。その不安を少しでも軽減するために、センターでの経験を通じた『認知症の予防や対応のコツ』について、シリーズでお知らせしていきます。

第3弾！



認知症「コツ」シリーズ その3

## MCIの予防と対応のコツ

Q1. 認知症とは言えないが、軽度認知障害（MCI）だと言われたのですが、  
どういう状態ですか？

A1. 「軽度認知障害（MCI）」とは、食事や入浴・排泄といった日常生活の中の基本的な動作を行うにはさほど問題がないものの、認知機能（記憶などの脳の働き）の一部が低下している状態で、正常範囲と認知症の間のグレーゾーンとも言われます。

「軽度認知障害（MCI）」では、

- これまで難なくできていたことに、少し手間取るようになった
- 料理に時間がかかるようになった、単調になった
- 物の置き忘れ、しまい忘れが時々ある
- 身なりをあまり気にしなくなった
- 熱心にしてきた趣味などに関心が薄れてきた
- これまでは大丈夫だったのに、予定を忘れることが出てきた  
などの変化が見られます。

認知症の症状と同じですが、その程度が軽くて、生活に手助けが必要なほどではありません。



いろはちゃん

Q2. 軽度認知障害（MCI）は治るのでしょうか？  
また、いずれは認知症に進むのでしょうか。

A2. 軽度認知障害（MCI）は、認知機能の一部に低下がみられるものの、日常生活には大きな支障が出ていない状態なので、周囲もなかなか気づきにくいものです。

軽度認知障害（MCI）と診断されたからといって、必ずしも認知症になるわけではありません。MCIと診断された人のうち認知症に移行するのは、1年後で5～10%程度というデータがあります。逆に言えば、1年後、約9割の人は、MCIのままあるいは健常と診断されるということです。

認知症への進行を遅らせるためには、早く気づいて備えることが大切です。



Q3. 軽度認知障害（MCI）に早く気づくためのサインのようなものはありますか？

A3. 少しいつもと違うなと感じることはありませんか。

○周囲への関心や意欲の低下

「外出の際、服装に気を使わなくなった」「外出することが減った」「新しいことを覚えることが苦手になった」など

○記憶力の低下

「最近起こった出来事やニュースの概要は覚えていても、それが、どこでいつなど、踏み込んだことはあやふやになる」「会う約束をしたことは覚えているけれど、待ち合わせの時間を忘れている」「物をどこに置いたかを忘れる、自分で見つけられるけど、よく探し物をしている」など



○遂行力（物事をやり遂げる力）の低下

「仕事のミスが増える」「段取りが悪くなり、時間がかかる」「同時に二つのことができない」「鍋焦がしや水道の出っぱなしがあった」「得意だった料理をしなくなる」など

なんだかいつもと違うとか、気になることが出てきたら、お近くの「地域包括支援センター」に相談してみましょう。



Q4. 少しでも今の状態を維持できるようにするには、日常生活でどんなことに気をつけたらいいですか？

A4. コツシリーズ2で紹介した予防法の実践に努めましょう。

〈食生活の改善を〉

色々なものをバランスよく摂ることが大事ですが、お一人暮らしや高齢者だけのご家庭など、常にバランスの良い食事を摂ることが難しければ、自炊だけでなく、市販の惣菜や宅食サービスを活用するなど、無理なく長続きできるようにしましょう。



〈適度な運動も〉

無理なく、できることから始めてみませんか。誰かと一緒に、体を動かすことができれば、楽しいかもしれません。散歩や体操などもいいですね。



〈人との交流を楽しく〉



人と話すことは、脳の活動性を高めます。楽しかった出来事を人に話したり、人の話を聞いて一緒に笑ったり、楽しい時を過ごしましょう。



Q5. 予定や約束を忘れてしまうことが増えてきたのですが、どう対応したらいいでしょう？

A5. 予定はカレンダーや手帳などに書くようにし、内容は大まかに書かず具体的に書く、またメモを取る癖をつけ、メモの置き場所も決めておく（あちこちに置かない）、目立つ場所に貼って、ご家族も一緒に確認する、など工夫してみましょう。自身が取り組みやすいやり方で、普段から意識して続けてみてはどうでしょう。



Q6. 時々、日にちや曜日を間違えたり、わからないことがあるのですが。

A6. 新聞やカレンダーで日にちや曜日を確認する習慣をつける、日記をつける、日記を読み返して自分の経験したことを確認する、など工夫してみましょう。（認知症が進んだ方でも、普段から文字を書かれておられると、きれいな字で文章を書かれることがあります。書字能力が保たれていると、書いたり読んだりすることに抵抗が少なく、大切なコミュニケーションツールの一つになります。）

