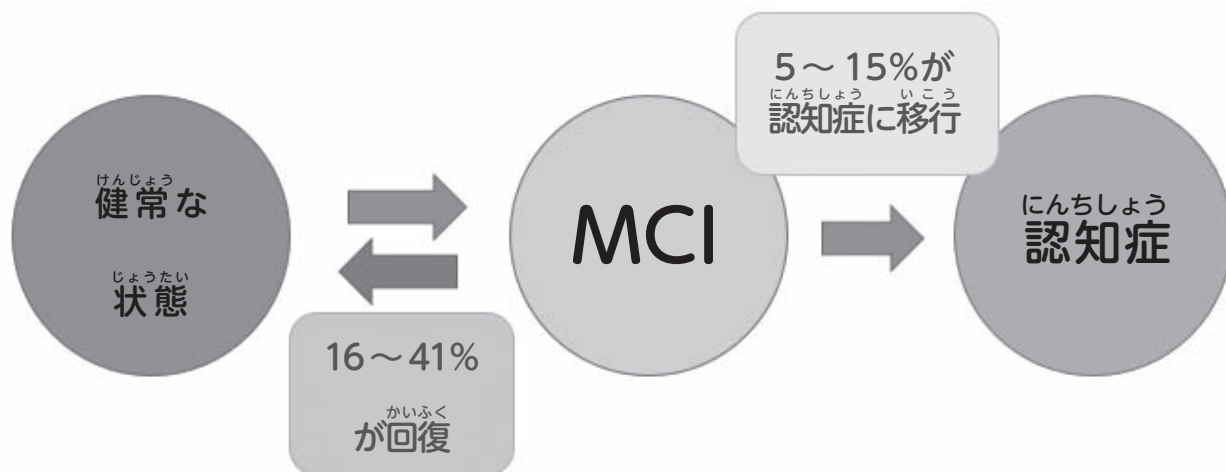


MCI をご存じですか？

MCI（軽度認知障害）とは、認知症と健常な状態の“中間の状態”

MCI の時期は、記憶障害など一部の認知機能に低下が認められますが、食事や入浴、着替えといった基本的な日常生活はおおむね問題なくこなすことができます。

MCI と診断された人のうち、1年間で5～15%が認知症に移行する一方、16～41%の方は健康な状態に回復することがわかっています。



MCI の段階であれば、認知機能が正常な状態に回復したり、認知症の発症を先送りにできる可能性があります。

ただし、認知症は自覚症状のない時期から20年以上かけてゆっくりと進行する場合もあるため、症状がなくても早めに認知症予防に取り組むことが大切です。

認知症予防のポイント

- 規則正しい生活
- 運動
- バランスのよい食事
- 他者との交流



相談窓口

認知症に関する不安や、気になることがあれば抱え込まずに地域包括支援センターへご相談ください。