

## 特集

### 教えて！けいぞー先生

## 軽度認知障害(MCI)とその予防

### 軽度認知障害(MCI)って何ですか？

軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)とは、認知症の前の段階で、認知機能の低下はあるが、日常生活に困難をきたさない程度の軽い記憶力障害(きめいりよくしょうがい)のみの状態のことです。現在、65歳以上人口の13%がMCIであると言われ、MCI有病者数は推定400万人と多くなっています。MCIは、治療で改善が見込めるので、早期発見早期治療が重要です。



※記憶力障害…新しく体験したことを覚えておくことができなくなる障害

ささえ愛隊隊長 九州保健福祉大学薬学部教授 佐藤圭創 (医学博士)

## こんなことはありませんか？ MCIチェック



- |   |  |
|---|--|
| 1. 何度も同じ話をしたり、同じ質問をしたりする。 <input type="checkbox"/>    | 7. 薬を飲み忘れてたり、飲みすぎたりする。 <input type="checkbox"/>      |
| 2. ひんぱんに置き忘れしたり、探し物をしたりしている。 <input type="checkbox"/> | 8. 会話をしようとしても言葉がスラスラ出てこない。 <input type="checkbox"/>  |
| 3. 今、何をしようとしていたか忘れる。 <input type="checkbox"/>         | 9. 家電製品やスイッチ操作にマゴつくことがある。 <input type="checkbox"/>   |
| 4. 水の出しっぱなし、ドアの開けっ放しがふえた。 <input type="checkbox"/>    | 10. 新聞や本を読むことが以前に比べて少なくなった。 <input type="checkbox"/> |
| 5. 服装など、身の周りのことが無頓着になった。 <input type="checkbox"/>     | 11. 意欲がわかず、趣味の活動などもやめてしまった。 <input type="checkbox"/> |
| 6. 覚えているはずの漢字が書けないことがよくある。 <input type="checkbox"/>   | 12. 以前より怒りっぽくなった。 <input type="checkbox"/>           |

チェックが 0~2個 あまり心配することはありません

ついた項目 3個以上 年齢が高くなれば、若いころと同じようにはいかないものとはいえ、そうした様子が続くようならば認知機能が一定レベルより低下している可能性があります。かかりつけの医師に相談してみましょう。

出典：まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防 (監修 朝田隆)

毎月第1木曜日18時20分放送。  
旬な健康にまつわる話題を提供しています。



## 軽度認知障害 (MCI) (R1.5.16放送)

ON AIR

### 軽度認知障害 (MCI) と認知症ってどう違うの？

認知症は、例えば食事をした際に、誰と何を食べたかを聞かれても、食べたこと自体を忘れてしまって思い出せない状態のことです。

認知症になると色々なやり取りでトラブルが生じてしまい、日常生活に支障をきたします。それに比べて、軽度認知障害 (MCI) は日常生活を送る上での障害は特にはないのですが、新しいことにチャレンジする意欲がわからない、食べたことは覚えているけど、食事内容が思い出せないなどの軽い記憶障害がある状態のことです。



診断は、このタイミングでされることが多い



パーソナリティー  
工藤さん



佐藤隊長



### 軽度認知障害 (MCI) になると認知症になるの？

軽度認知障害 (MCI) は、認知症の手前のグレーゾーンで必ず認知症に進行するとは限りません。

軽度認知障害 (MCI) の状態から、適切な対応をすることで14~44%の人は回復したという研究報告もあります。

軽度認知障害 (MCI) の段階で早期発見し、予防や治療を開始することがとても大切です。

### 軽度認知障害 (MCI) を予防するには、どうしたらいいの？

- ・何でもバランスよく食べて健康な食生活を送りましょう。  
※認知症予防に良いと言われているもの:オメガ3脂肪酸(まぐろ、いわし、さばなどの青魚) 抗酸化物(緑黄色野菜、赤ワイン、野菜ジュース、緑茶など)
- ・有酸素運動(ウォーキングなど)、コグニサイズ(運動しながら、計算やしりとりなど)など適度な運動をしましょう。
- ・レクリエーションに参加したり、趣味を楽しんだりして脳を活性化しましょう。
- ・地域の仲間づくりに参加しましょう。
- ・歯周病予防など、口腔機能の改善に心がけましょう。



吉本事務局長  
(理学療法士)





# 家庭でもできる認知症予防ゲーム3A

～明るく、頭を使って、あきらめない～

- 準備するもの：折り込みチラシ（周りが白地で囲まれているもの）
- 講師：小池光貴さん（NPO 法人日向の国笑いと癒し研究所）
- 協力：三須町区の皆さま



① チラシを斜めに破り、2つに分けます。



② 2つに分けたチラシを、それぞれ3～5つに破って更に分けます。



③ 小分けしたチラシを、裏返らないように気を付けて1つにまとめます。

④ 2人以上いたら、チラシを交換します。



⑤ バラバラにしたチラシを組み合わせて、1枚に戻します。



⑥ 使い終わったチラシは片手だけでくしゃくしゃに丸めると、更に予防になります。

クロスワード〈こたえ〉

㇏				㇏	
㇏	㇏	㇏		㇏	㇏
㇏		㇏			㇏
㇏	㇏	㇏	㇏		㇏
㇏		㇏			
	㇏	㇏		㇏	



## 健康長寿★のべおか★応援団

～ のべおか健康長寿ポイント実施中 ～



- アイデアル商事 旭化成(株)延岡支社 旭有機材(株) (有)アドニス介護支援サービス  
 (株)飯干商事 (有)伊藤硝子店 宮崎県飲食業生活衛生同業組合延岡支部 ETOランド速日の峰  
 エンシティホテル延岡(株) 大塚製薬(株) (有)岡田花店 (株)小田工業 (有)川並商店 木村産業(株) (株)共同設計  
 清本鐵工(株) (株)久米建設 (株)ケーブルメディアワイワイ (株)興電舎 向陽化工(株) 向陽プラントサービス(株)  
 自在な整骨院・はりきゅう院 城山ふとん店 扇興タクシー(株) 千徳酒造(株) 太陽技術コンサルタント(株)  
 田辺精密工業(株) (株)中島スポーツ (株)ナラティブ (一社)延岡観光協会 延岡市バス利用促進協議会  
 延岡商工会議所 延岡信用金庫 延岡農業協同組合 延岡日向宅建協同組合 (株)花菱塗装技研工業  
 フィットネスクラブターザン (有)藤本紙店 (株)丸文 道の駅北方よっちみろ屋 道の駅北川はゆま  
 (株)南九州ビーエムシー (株)宮崎太陽銀行延岡支店 宮本(有) (株)めだかファミリーグループ 森久呉服店  
 (株)盛武組 焼肉の船一 吉岡精肉店 吉玉精鍍(株) (有)龍王丸 (公財)労衛研 延岡健診センター

令和元年度登録（令和元年8月1日現在・敬称略・五十音順）《 いつも応援ありがとうございます 》

## ★食改さん(食生活改善推進員)の 簡単 ヘルシーレシピ

### じゃがいものシャキシャキ炒め(4人分)

#### <材料>

- じゃがいも ..... 160g
- ニンジン ..... 60g
- ピーマン ..... 40g
- 桜えび(素干し) ..... 15g
- サラダ油 ..... 大さじ1/2
- カレー粉 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々
- 削り節 ..... 4g



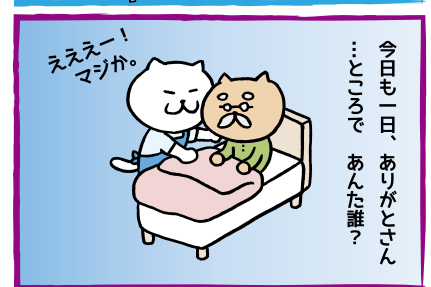
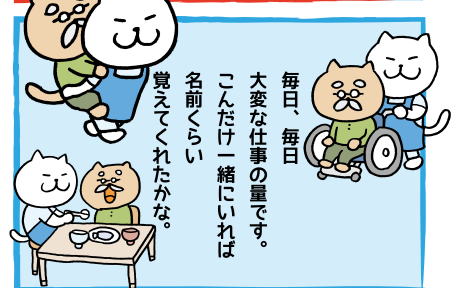
#### <作り方>

- じゃがいもは皮をむき細切りにして何度か水にさらしザルに上げる。にんじんとピーマンも細切りにする
- フライパンにサラダ油を熱し材料を手早く炒め、カレー粉、コショウで調味し、桜えびを加えさっと炒める。
- 器に盛って、削り節をのせる。



味付けに桜えび、カレー粉、削り節の風味をいかし減塩しました

## 認知症さんと白猫ヘルパー 作のり



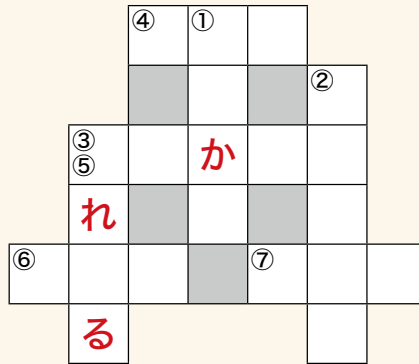
## ★チャレンジ!健康クロスワード★

#### (タテのカギ)

- 認知症予防には〇〇〇〇とのつながりが大切です
- ウォーキングなどの有酸素運動で、あなたの余分な〇〇〇〇〇〇を減らしましょう!!
- 年を取って虚弱になっている状態のことを「〇れ〇る」といいます

#### (ヨコのカギ)

- 歯を磨いて〇〇〇を予防めざせ!8020(80歳で自分の歯が20本以上残っていること)
- 吞みすぎて、今日も〇〇〇〇〇
- MCIと言われる〇〇〇〇認知障害は、早期発見、早期治療が重要です  
ヒント!紙面の中で何度も出てくる言葉です
- 食物繊維やポリフェノールがいっぱい ボウが5本の野菜ってなーんだ?



答えはウラにあります!

## ささえ愛隊活動報告☆第10回どんだけ健康会☆

令和元年6月9日(日)に延岡市社会教育センター・カルチャープラザのべおかで開催しました!



食改さんの健康レシピ試食会



Dr. キzzaニア



延学ヘルシースイーツ



ボルダリング体験



手洗いチェック



血圧測定



## NPO 法人のべおか健寿ささえ愛隊 隊員募集中!

ささえ愛隊は、「健康長寿のまちづくり市民運動」を応援するボランティア団体です。

- ☆健康イベント「どんだけ健康会」の企画や運営
- ☆情報誌「どんけん」やHPの制作
- ☆「サポーター養成講座」の主催
- ☆FMのべおか「どんけん」による情報発信



健康情報をいち早くキャッチできるよ!!一緒に活動しませんか!!

Tel & Fax 29-2536 メール nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp

ホームページ <http://nobeoka-sasaeai.com>



のぼりざるフェスタ  
10月26日(土)・27日(日)

健康関連ブースに参加します。来てね~!!