



フレイル予防=MCI(軽度認知障害)の進行予防

要介護状態にならない体づくり②

◆MCI（軽度認知障害）とは、正常な老化と認知症の“あいだ”にある状態をいいます。MCIのすべてが認知症に移行するわけではありませんが、“認知症予備軍”を早期発見することで、心構えをもって向き合うことができます◆認知症とMCIの大きな違いは以下の点にあります。認知症は様々な認知機能障害によって日常生活に支障をきたす病です。それに対し、MCIは認知機能の低下はあるものの、日常生活などに支障を来たすことなく基本的な生活機能は自立しているということです。◆MCIの有病率は65歳以上で15～20%程度とされています。早期に診断を受けることは意義がありますが、進行予防には前回も掲載したフレイル予防が重要となってきます。

日々の生活習慣は自分自身で考え取り組もう

- 運動などで全身の筋力を維持する
- 食事に気を配る
筋肉のもとになるたんぱく質を積極的に取る
- 話したり歌ったりすること(社会性)を楽しむ



高齢になっても筋肉や知性は「使えば」衰えません！

認知症予防のための5つの「よう」

1. 緑黄色野菜と青魚を食事に取り入れよう
2. スポーツで肥満と運動不足を解消しよう
3. 転倒予防で頭のケガに注意しよう
4. 柔軟な心で若い人と会話しよう
5. 文章を書いて音読しよう

6月の予定

緊急事態宣言下、皆様には活動自粛をお願いしております。

21日以降、宣言解除となればいろいろな活動が再開できるものと思われます。

♡予定は急に変更になる場合もございますのでご了承ください。

施設利用に関するお問い合わせは

☎082-874-0455 藤代（事務長）まで

にじいろ保健室

- ♡ 看護相談の日
月曜日 14時～15時
- ♡ 看護サロンの日
水曜日 9時～15時半
- ♡ もの忘れ看護相談の日
3日(木)、10日(木)、17日
11時～12時半

介護支援専門員急募

協同居宅介護支援事業所で働きませんか
☎082-874-0455 担当 藤代（事務長）