

軽度認知障害 (MCI)

と診断されたご本人・ご家族・支援者の方へ

01 軽度認知障害 (MCI) とは？

MCI (Mild Cognitive Impairment : 軽度認知障害)とは、ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。

MCIは、認知症ではなく、認知症と健常な状態の「中間のような状態」です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な取り組みをすることで健常な状態に戻る可能性があります。

糖尿病や高血圧、高コレステロール血症は認知症のリスクを高めるとされていますので、これらの生活習慣病をきちんとコントロールすることは認知症の予防につながると考えられます。また、定期的な運動や積極的な社会参加、余暇活動なども有効であると考えられています。

かかりつけの医療機関を定期的に受診し、必要な時に助言や支援を受けられるようにしておくことも大切です。



次のページから、軽度認知障害 (MCI) と診断された方への、生活のアドバイスや、利用できるサービスなどを掲載しています。

同封の「認知症ケアパス」とあわせてご覧ください。

02 認知症になるリスクを低下させるには？

●生活習慣病を正しくコントロールしましょう

生活習慣病とは、食事や運動などの生活習慣が原因となって引き起こされる病気の総称で、具体的には、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあります。

例えば、糖尿病の方や高血圧の方は脳卒中の発症リスクが高く、脳卒中の発症後や再発後の方は、認知症になりやすいことが分かっています。

血糖や血圧の管理をしっかり行うことが、認知症リスクの軽減には大切です。また、血圧や血糖、脂質を良好な状態にコントロールするには適切な治療と運動、食事療法が重要です。

●適度な運動を継続的に行いましょう

定期的な運動（週3回・週2時間以上）を行うことで、認知症になる危険性を低くすることが報告されています。運動をすることで、脳の血流量が増加したり神経細胞が増えるといわれています。さらに、認知機能の低下に影響を与える「うつ症状」を減らしたり、睡眠を良好にしたりする効果もあり、様々な効果が同時に起こることで、認知機能が向上すると考えられています。

●生活リズムを整えて、良質な睡眠をとりましょう

認知症予防に必要な睡眠時間は、約5.5時間程度と言われていています。（個人差はあります）脳にたまるアミロイドβは寝ている時に減ることがわかってきました。起床時に日光を浴び、規則正しい生活や適度の運動を取り昼間の活動性を上げましょう。

昼食後に30分だけ昼寝をとり、活動と休息のリズムを整えると、夜間の睡眠の質が良くなると言われています。質の良い睡眠を心がけましょう。

●お口を清潔に保ちましょう

口腔内細菌（歯周病菌）も脳血管にダメージを与えると言われていたため、食後の歯磨き、うがいなどを習慣にしましょう。



●栄養バランスを考えた食事をとりましょう

量・質ともに満たされたバランスの良い食事を選択することが好ましく、できるだけ色々な食品を摂取するように心がけることが重要です。

一定期間、体重をキープできている人は、食事に必要なエネルギー量は満たされていると考えます。また、いろいろな食品を摂取している人（食品摂取の多様性が高い人）ほど、栄養摂取状況が良好であり、認知機能低下が抑制されたことが報告されています。よく噛んで、バランスよく食べましょう。

主食



主菜



副菜



おやつ



●他者との交流やコミュニケーションを取るように心がけましょう

人と話すと、脳の血流が増えると言われています。高齢者にとって、人との交流はとても大切です。意識して交流を持つようにしましょう。

直接会えなくても、電話やメールなどを活用し、遠方に住む友人やご家族と交流することで認知症リスクが低下する可能性が報告されています。

●社会活動やボランティア活動に参加しましょう

認知機能に良いといわれている活動でも、ご本人にとって負担が強すぎる内容や、周囲からの強要は逆効果です。ご自身の能力・関心・興味に応じた活動に参加するのが良いでしょう。今までの仕事や趣味の経験を社会に活かして、地域と繋がりましょう。

●フレイルに気をつけましょう

フレイルが進むと、筋力、抵抗力が低下し疲れやすさが改善しにくくなります。精神的にも喜怒哀楽の感情が乏しくなったり、強い不安や、抑うつを感じたりします。積極的に運動や、他者との交流を活発化し、フレイル予防に努めましょう。

※フレイル：病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。

03 こんなサービスがあります

●フレイル改善通所サービス

栄養（食・口腔）、運動、社会参加をバランスよく取り入れた複合的プログラムです。卒業後もいつまでもお元気で生活が送れるよう、自宅や地域でも実践できる宿題の提供・提案も行っています。

【事業概要】

- ・対象者：事業対象者・要支援者 ※MCIと診断された方を含む
- ・期間：90分/回×毎週1回（月4回）×6カ月間（全24回）
- ・利用料：1回200円（原則送迎はありません）
- ・内容：脳トレ、フレイルに関する講話（歯科衛生士・管理栄養士）
体力測定、筋力・バランス・持久力アップトレーニング
利用者同士でのグループワーク など
- ・相談先：お住まいの地域を担当するあんしんすこやかセンター

04 話し合ってみませんか？「人生会議（ACP）」

●人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）

「人生会議」とは、自分自身が大切にしていること、どのように生活し、どのような治療やケアを受けたいかについて、信頼する人たちと話し合っておくことです。

もの忘れが目立ったり、認知症かなと思ったら、あなたのお気持ちを残しませんか？あなたの大事な人と、あなたの希望する医療を相談してください。お気持ちを伝えておく、関係者の方の不安や心配を減らすことができます。その結果で、あなたが最後に過ごしたい場所と希望する医療を主治医にお伝えください。

気持ちは変わるので、何度も繰り返すことが大切です。