

# MCIという言葉を知っていますか？



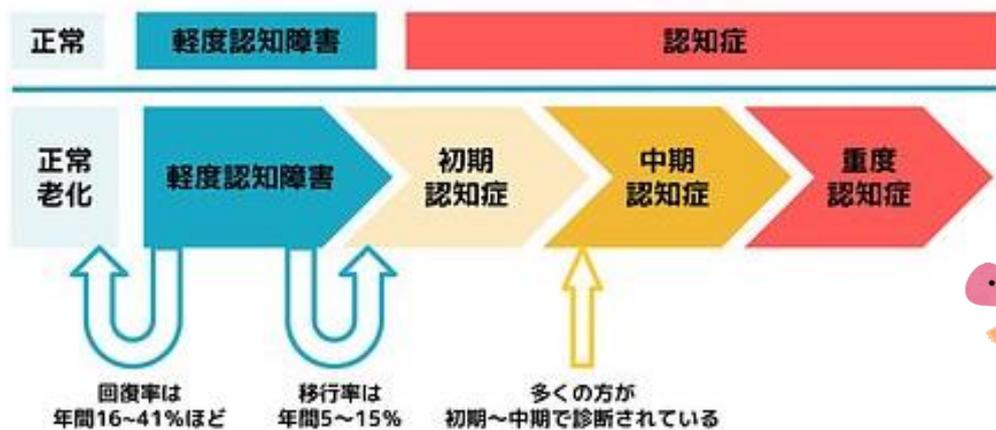
令和5年8月15日発行

リハビリテーション技術科

## MCIとは

認知症の前段階と言われる軽度認知症のこと。老化による物忘れと認知症の間の状態をいいます。

## 軽度認知症から認知症まで



65歳以上の人のうち  
認知症患者は約462万人、  
MCIは約400万人  
であることがわかっています



☞認知症の多くは根治が難しく症状が進行していきます。そのため、早期に発見や対策が大切です。

### <MCIの代表的な症状>

- 体験は覚えているものの、詳しい内容を忘れる
- 同じ話を何度も繰り返す
- 物を置き忘れたり、しまい忘れたりする
- 1人暮らしはできるが、家事や炊事がスムーズにできなくなる
- 趣味や外出に消極的になる

## MCI 予防には『運動』、『栄養』、『コミュニケーション』！

その中でも『運動』については、軽く息の弾む有酸素運動を行いながら頭の運動にもなる課題を行う『コグニサイズ』が効果的だといわれています。

### ぜひ出前健康セミナーのご活用を

医療技術局では地域住民の方に向けて「出前健康セミナー」を行っています。各科様々なテーマでセミナーを開くことができます。もちろん今回ご紹介した「コグニサイズ」も取り扱っています。

セミナーのお申し込み等、詳しくは 0749-82-3315 (病院代表)『医療技術局、出前健康セミナー担当』までご連絡ください。

### 手軽にできるコグニサイズ



2人でウォーキングをしながら  
踏み台昇降をしながら

例えば…

- 3の倍数で手をたたく
- 100から7ずつ引いていく
- 目についた物を逆さ言葉で言う
- 好きな歌を歌って歌詞の「さ」で腰をたたく