

# 将来認知症になる可能性が高い「軽度認知障害」とは？

高齢者

情報ノート

軽度認知障害とは、認知症の一手手前の状態で、認知症における物忘れのような記憶障害は出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症との中間といえます。物忘れの自覚はありますが、記憶力低下以外に明らかな認知機能の障害が見られず、日常生活への影響があっても軽度の状態です。軽度認知障害の人は何もせずに放置すると年間で4人に1人が認知症に移行するとされています。この段階で適切な予防や治療を行うことで、認知機能の改善や認知症の発症を遅らせることが期待できます。

## チェック！最近、こんな物忘れや行動変化はありませんか？

- 今日の日付や曜日がわからなくなることがある
- 「何度も同じことを言う（聞く）」と周りの人から言われる
- 本の内容やテレビドラマの筋が頭に入らないことがある
- 買い物でお金を払おうとしても、計算できないことがある
- 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 今まで使えていた家電製品の使い方がわからなくなった
- 服装などに無頓着になり、だらしくなった



当てはまる項目が四つ以上あったら、単なる「物忘れ」ではない可能性があります。認知症は、気づかないまま放置するとどんどん症状が悪化してしまいます。

## 認知症を予防するポイント

- ① バランスの良い食事を心がける
- ② 熱中できる趣味を持つ
- ③ 適度な運動で脳を活性化させる
- ④ 地域との交流をもつ



どこに相談すればいいの？

【相談窓口】  
地域包括支援センター  
☎82-5560

気軽に相談してください。

## 「健康体操」参加者募集

健康

名称・会場など	曜日・時間
「社台」社台生活館（月1回ふまねっと運動実施）	月2回月曜日 10時
「萩野」萩野公民館（募集再開しました）	月4回火曜日 10時
「はまなす」竹浦コミセン（水曜日に変更になりました）	月2回水曜日 10時
「ひまわり」いきいき4・6	毎週木曜日 10時
「川沿」川沿生活館（月1回ふまねっと運動実施）	毎週金曜日 10時30分
「くるみ」萩野児童館	月3回金曜日 13時30分

どなたでも参加できます。持ち物・日程などは下記に問い合わせしてください。

申し込み・問い合わせ先：高齢者介護課（包括支援センター） ☎82-5560

## 編集室展示

新春ミニギャラリー

### 「広報元気 表紙写真で振り返る2022年」

「広報紙を身近に」との思いから、今年も広報編集室と企画財政課合同の写真パネル展を開催します。1月号から毎月の表紙写真をカラーで紹介します。昨年より写真を大きくし、その月の季節感ある写真も各月1枚添えました。会場は役場1階ロビーで、1月4日(水)から20日(金)まで展示します。来庁の折にご覧になって本町の息吹きを少しでも感じていただければ幸いです。(広報編集室)