

MC I（軽度認知障害）とは？

MC Iとは正常加齢と認知症の間の中間的な状態のことです。

この状態に長期間とどまったり、正常に戻る人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。

- ① 快刺激で笑顔に……………心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）がたくさん放出されます。
- ② コミュニケーションで安心……………社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。
友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。
- ③ 役割・日課をもとめ……………人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。
- ④ ほめる、ほめられる……………ほめてもほめられても、ドパミンがたくさん放出されます。
脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

※引用文献：神戸市認知症サポーター養成講座 テキスト



●脳を鍛えよう!! キーワードは3つ! 『記憶力』『注意力』『計画力』

1日前の日記を書く

記憶力

昨日あったことを思い出そうとしたり、自分の行動を忘れないように意識したりすることで脳が鍛えられます。

慣れてきたら、2日前の日記に挑戦したり、お友達と交換日記をしてみたりしてもいいですね。



注意力

記憶力



2つのことを同時にする

2つのことを同時にするには、手順を考えたり、2つのことに注意を配りながら進めたりしなければならないので、脳が鍛えられます。2つの料理を同時に作ったり、掃除と洗濯をしたり、2つの家事を同時にしてみましょう。

旅行などの計画をたてる

注意力

計画力

旅行のプランや買い物の順序、料理の手順など、目標や計画を立てて行動することでも脳が鍛えられます。

いつもと別の店で買い物することもトレーニングになります。



認知症は病気です。早期の対応が大切です。
以前と違う、おかしいな?と思ったら…

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

専門医療機関は、「もの忘れ外来」「精神科」「神経科」「神経内科」「心療内科」「老年期外来」「老年内科」などになります。

◆**こうべ認知症生活相談センター**◆

電話：(078)271-5081 受付時間：月曜～金曜 9時～17時

【土日、祝日、年末年始(12月29日から1月3日)を除く】

※引用文献：「いきいきはつらつ自分らしく」介護予防ガイドブック 神戸市