

認知症の前段階で気づく

「大事なものをよく置き忘れるようになった」「人付き合いが苦手になり、家から出たくない」など、「あれ？なんか変だ」と思い当たることはありませんか。

認知症の前段階とされるSCI（主観的認知機能低下）やMCI（軽度認知障害）と呼ばれる状態があります。この段階で察知し、適切に対応することが、認知症の発症や進行を防ぐ最大のカギとなります。

SCIは「気のせい」と見過ごしがちな段階



SCI（主観的認知機能低下）とは、自分自身で「物忘れが増えた」「集中力が落ちた」など自覚している状態を指します。検査では明らかな異常が見つからないことが多い段階で、周囲の人でもほとんど気づかないことが多いです。本人も「気のせい」「疲れているから」とやり過ごしがちですが、近年の研究では、SCIを自覚した人のなかに、のちにMCI（軽度認知症）や認知症へ進行する人がいます。数値や画像に表れない「脳のわずかなサイン」を最も敏感に感じ取っているのは本人自身です。だからこそ、**早期の生活改善が将来の進行を防ぐカギになります。**

1

まず第一に生活の改善に着手する



生活習慣病の改善



社会や人との関わりをもつ



低栄養予防・
口腔機能維持改善



質の良い睡眠で
脳を休める



運動習慣



禁煙



目や耳の機能維持

2

認知機能改善のトレーニングや活動



マスターズや
ころばん体操・デイケア
などに参加



知的な刺激を伴う趣味・
サロンやサークル活動を
続ける

認知症
早期発見の
メリット



認知症の早期発見は、
「治療可能な認知症」を
逃さないことです。

相談先

認知症サポート医・
認知症疾患医療センター・
もの忘れ外来・かかりつけ医など

参考：認知症サポーター PLUS教材

■ まずはお気軽に相談を

大崎町地域包括支援センター・保健福祉課介護福祉係