

軽度認知障害 (MCI)

と言われたあなたへ



令和5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、千代田区においても、令和6年3月に「千代田区認知症基本計画」を策定しました。

私たちには、一人ひとりの意思決定をサポートする責務があります。病気の治療を受けることも、日常生活を送ることも、支援を受けることも、権利を守ることも、あなたの意思が起点となります。そのためには、具体的に、病気や日常の暮らしの工夫や支援について知ることが大切だと考え、医療機関と協力して、この冊子を作りました。

この冊子を手に取り、知識や理解を深め、自分らしさや能力をいかし、誰かを支え、誰かに支えられて、相手を尊重し、権利を守り、意思を示して暮らしていくために、活用していただけたらうれしいです。

1 病気を知る

あなたの症状について、先生からどんな説明がありましたか？
軽度認知障害（MCI）の人にとって一番大切なのは、
これまでの生活を楽しく続けながら、自分らしく過ごすことです。
薬をたくさん飲むことでも、難しい本を読むことでもありません。

診断後は、意欲がなくなったりする変化が起こることもあります。
医療者や身近な人とお話をして気持ちが整理できることもあります。

まずは「あなたらしさ」を忘れずに、健康に気を配りながら、
定期的に病院を受診して、自分の状態を把握するようにしましょう。



1 軽度認知障害(MCI)とは？

軽度認知障害（MCI）は、健常な状態と認知症の中間に位置する状態です。
日常生活への影響はあまりなく、大きな不便を感じていない人がほとんどです。



今後の進行の有無やスピードは人によって大きく違い、経過がどのようになるかは、軽度認知障害（MCI）の原因によります。

予防的な活動を続けることや病院で薬剤による治療を受けることで、進行をゆるやかにできる場合があります。

2 軽度認知障害(MCI)との付き合い方

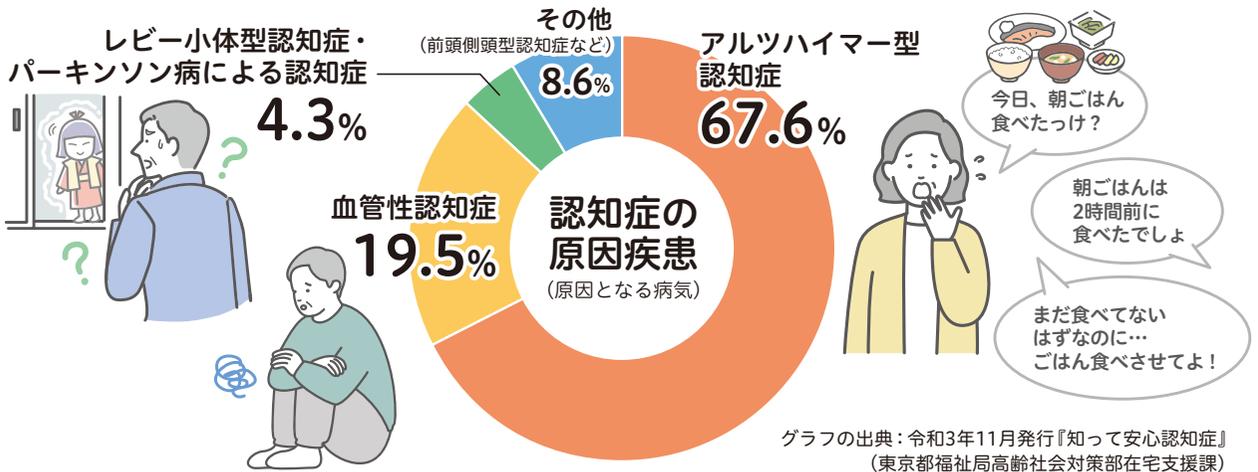
認知機能が低下すると、人によっては、同じことを何度も聞くなどのもの忘れがあったり、今まで問題なくできていた作業に時間がかかったりします。

今までどおりの生活を続けられるように、不便を感じたら周りの人にも相談をしながら工夫をしていきましょう。そして、あなたが得意なことを伸ばしながら、少し苦手なことにも挑戦してみましょう。アクティブに生きることが、結果的に認知症の進行予防につながっていきます。高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病がある人はそのコントロールに気をつけましょう。運動、バランスのよい食生活、大酒を避ける、禁煙、社会的交流など、よい生活習慣を心がけましょう。



3 認知障害の原因

認知障害（軽度認知障害（MCI）や認知症）を引き起こす原因には、アルツハイマー病などの神経疾患や、脳血管障害、感染症などをはじめ、さまざまな疾患があります。認知症の中では、もっとも多いのがアルツハイマー病です。



2 日常生活の過ごし方

今の認知機能を維持したり、機能の低下を遅らせるためには、生活環境の工夫や、周囲とのコミュニケーションがとても大切です。自分の症状や状態を、周囲の人に無理に打ち明ける必要はありません。でも、もし決心がいたら、信頼できる身近な人に、あなたの正直な気持ちを伝えてみてください。趣味や好きなことを大切にしながら、日々の不安なく健康的に過ごすことが、あなたにとって一番の薬です。



1 適度に運動する

適度な有酸素運動や筋力トレーニングは、認知機能を維持・向上させると言われています。できる範囲で、無理せず継続していくのが大切です。

もっとも手軽な有酸素運動は、ウォーキングです。姿勢を良くして、腹筋に力を入れ、いつもより歩幅を大きくすることで、より効果が得られます。

目安として、5000歩以上を目指しましょう。途中で7～8分ほど早歩きをすると、さらに効果的です。

コツ：頭は背骨の真上、肘を後ろに引いて腕を振る、かかとで着地する



下半身の筋力トレーニングには、スクワットが効果的です。肩幅くらいに足を開いて、つま先とヒザを正面に向けて立ち、イスに座るように腰を落として立ち上がる動作を繰り返します。

ヒザに痛みを感じたら、無理せず中止しましょう。不安だったら、イスや机につかまっても大丈夫です。慣れてきたら、計算しながら運動するなど、もうひとつ動作を加えてみましょう。

頭では運動が大事だと分かっているけど、なかなか時間が取れなかったり、気分が乗らないことも多いと思います。そういうときは、日常生活の中の活動量を増やすことで、運動と同じ効果を得ることができます。

エスカレーターやエレベーターをやめて階段を使う、外出したら少し遠回りして帰宅するなど、できることから始めていきましょう。



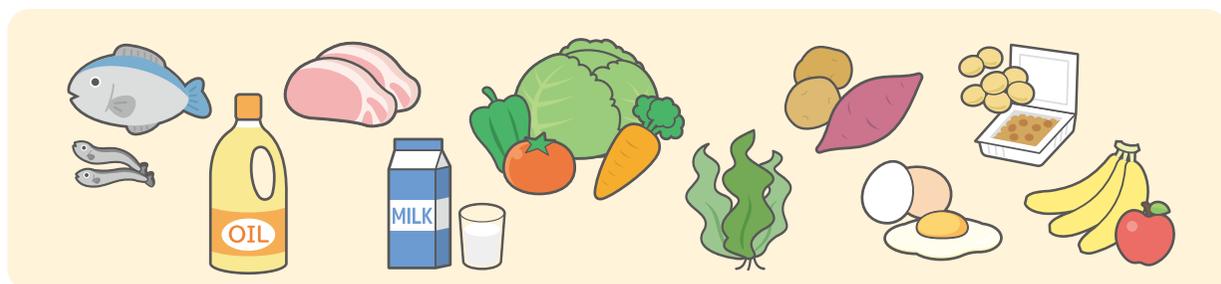
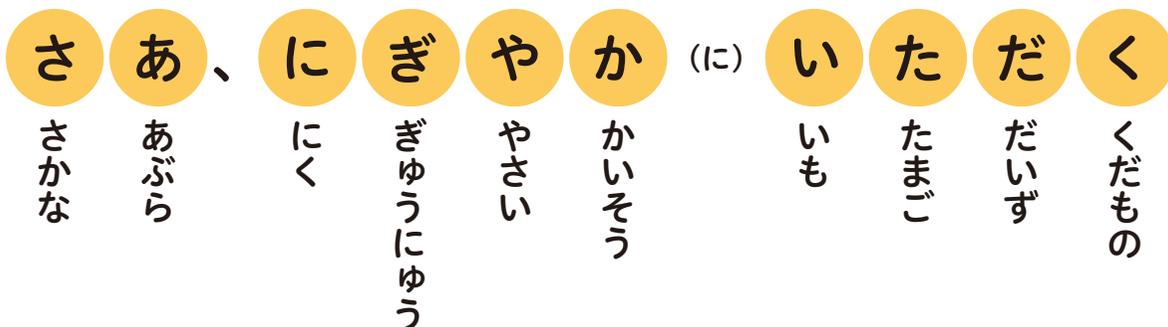
2 バランスのよい食事をする

栄養バランスの整った食生活は、健康な身体をつくる基盤となります。

家族や友人など、誰かと一緒に食事を楽しむことも大切です。

食品の種類の合言葉は、「さあ、にぎやか(に)いただく」。

1日3食、7品目以上を目指して、魚・野菜・大豆・果物を積極的に食べましょう。



3 人と交流する

友人とおしゃべりしたり、自治会や趣味の会に参加するなどの「社会参加」は、認知機能にいい影響を与えます。



4 大切なことを整理する

あなたは今後、認知症になるかもしれないし、ならないかもしれません。でも、「もし認知症になったら」を想定して、備えておくことも大切です。



あなたの人生の主役は、あなた自身です。今後どのように生活していきたいか、万が一のとき、どのような医療やケアを望むか、あなたが大切にしたいことを整理しておきましょう。そしてそれを、信頼できる家族や身近な人に共有しておきましょう。



国家公務員共済組合連合会 九段坂病院院長 山田 正仁 先生からのメッセージ

軽度認知障害 (MCI) は、もの忘れがめだちますが日常生活はほぼ支障がない状態です。「あれっ？」と思ったら専門外来を受診ください。原因がアルツハイマー病の場合、最近、脳のアミロイドを除去する薬が使えるようになりました。また、よい生活習慣 (運動や食事など) を維持することが認知機能低下の予防に大切です。

3

日常を活動的に 過ごすためのサービス

千代田区では、日々を活動的に過ごしていただけるよう、さまざまな講座・教室を開催しています。詳細については、下記の間合せ先までお気軽にご連絡ください。

※受付時間：月曜日～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

1 認知機能維持向上教室

楽しみながらできる簡単な運動を通じて、認知機能の維持・向上を目指します。

問合せ 千代田区 在宅支援課 地域包括ケア推進係

電話 03-6265-6485

2 介護予防教室

運動・栄養・口腔機能（お口の機能）など、さまざまな内容の教室を企画しています。

問合せ 千代田区 在宅支援課 介護予防担当

電話 03-5211-4223

3 認知症本人ミーティング・認知症カフェ

認知症本人ミーティング

認知症と診断された本人や認知症が心配な方、またはその家族が、それぞれの席で日ごろの想いや悩みを自由に語り合う会です。

みお
実桜の会

毎月第2水曜日

千代田区在宅支援課地域包括ケア推進係
電話 03-6265-6485

認知症カフェ

認知症のある・なしに関わらず、認知症について情報共有したり、交流ができる場です。専門のスタッフがいるので話しづらいことでも安心です。

いきいきはあとカフェ

毎月第2木曜日
第4土曜日

高齢者あんしんセンター麹町
電話 03-3265-6141

神田はあとカフェ

毎月第2土曜日
第4火曜日

高齢者あんしんセンター神田
電話 03-5297-2255

きのこカフェ

毎週月～金曜日
土曜日・祝日

ジロール麹町
電話 03-3222-8750

メモリーカフェ

毎月第4金曜日

三井記念病院 地域福祉相談室
電話 03-3862-9133

4 ご家族や周囲の人へ

身近な人が「軽度認知障害」と診断され、驚きや、戸惑いを感じていることと思います。現状をすぐに受け入れ、前向きになることはできないかもしれません。今までと違う言動にイライラしてしまうこともあるでしょうし、少しでも状況をよくしたくて、本人にあれこれアドバイスしたくなることもあるでしょう。でもきっと、あなた以上に、本人が戸惑いや不安を感じているはずです。まずは「認知症」や「軽度認知障害（MCI）」のことを学び、知り、理解しながら、本人が苦手なことを少し手助けする気持ちで接してみたいはかがでしょうか。急に生活環境を変えると、かえって悪影響を与えてしまうこともあるので、本人の意思を無視して無理強いすることは禁物です。利用できるサービスを一緒に調べたり、専門家に話を聞いてみたり、本人とじっくり話し合いながら、“もしも”の将来に向けて備えていきましょう。



三井記念病院 精神科部長

中嶋 義文 先生からのメッセージ

もの忘れやできなくなったことに対して、自分や家族がクヨクヨするのはやめましょう。できないこと、難しいことは、家族や地域の人たちなど、周りに頼っていくのが一番です。周りの人たちも『生活上の実害』がないように支援することを心がけて、必要以上に心配したり、厳しくなりすぎないようにしてください。

5 相談窓口



もし今後「誰かに話を聞いてほしい」「相談したい」と思うことがあれば、ぜひ、下記の相談窓口をご活用ください。専門の相談員がお待ちしています。

1 高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

あなたが住み慣れた家・地域で安心して暮らせるようサポートします。各地域に、認知症支援の専門家である「認知症地域支援推進員」がいます。
※受付日時：月曜日～土曜日（祝日を含む・1/1～1/3は除く）午前9時～午後6時

麴町（麴町・富士見出張所管内を担当）

住所 千代田区一番町12 いきいきプラザ一番町1階

電話 03-3265-6141 FAX 03-3265-6138

神田（神保町・神田公園・万世橋・和泉橋出張所管内を担当）

住所 千代田区神田淡路町2-8-1 かねだ連雀1階

電話 03-5297-2255 FAX 03-5297-2256

2 高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ 相談センター

24時間365日、いつでも利用できる相談窓口です。必要に応じて高齢者あんしんセンターとも連携しています。
※受付日時：24時間365日対応

住所 千代田区九段南1-6-10

高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ1階

電話 03-3265-1165 FAX 03-3265-1163

3 ちよだ成年後見センター(千代田区社会福祉協議会)

なにかを決断することに不安があったり、日常的な金銭管理や書類整理による手続き支援などを希望する場合にご利用いただけます。
※受付時間：月曜日～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

住所 千代田区九段南1-6-10

高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ4階

電話 03-6265-6521 FAX 03-3265-1902

千代田区では、認知症の状態にあわせて利用できるサービスの支援情報をまとめた『千代田区認知症ガイドブック（認知症ケアパス）』及び認知症の本人・家族・支援者と一緒に作成した別冊『いまのわたしで生きていく』も配布しています。



『千代田区認知症ガイドブック(認知症ケアパス)』



別冊『いまのわたしで生きていく』

千代田区ホームページ

認知症ケアパス・認知症ケアパス別冊



<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/koresha/ninchisho/tebiki.html>

実桜の会参加者からのメッセージ

岩田裕之さん(とうきょう認知症希望大使)

認知症になる可能性はありますが、全ての人がすぐに進行する訳ではありません。一步踏み出して外に出て、同じ悩みや困りごとを持つ方と話すことで、独りで抱えていた気持ちが楽になります。仲間や社会との繋がりができることが大切だと思います。



飯塚正義さん

元々写真撮影が趣味で、傷だらけの一眼レフが相棒です。認知症の診断後も今も悩みはありますが、実桜の会などに参加したことで新たな人のつながりが広がり、写真を見てもらうことで自信が付き、一步踏み出せたと思います。



軽度認知障害(MCI)と言われたあなたへ

発行年月日：令和6年12月 第1版

編集・発行：千代田区 保健福祉部 在宅支援課 地域包括ケア推進係

問合せ：03-6265-6485

監修：東京都健康長寿医療センター研究所

協力：九段坂病院／三井記念病院／順天堂大学医学部附属順天堂医院