



地域包括支援センターだよ！

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■ 認知症の進行と症状

① MCI 軽度認知障害

軽度認知障害とは、健康な方と認知症の方の中間の段階を指します。

日常生活には支障はありませんが、そのまま経過すると認知症に進行する方もおられます。



「いつもと様子が違う」と感じたら、地域包括支援センターへご連絡ください。

本人の様子

- ・ 約束をよく忘れるようになる
- ・ 身だしなみや趣味への関心がなくなる
- ・ 家族・友人との会話を楽しめなくなる
- ・ 買い物やお金の管理に少し不安がある

接し方 ~本人の視点に立って考える~

- ・ 会話や行動はゆっくり、本人のペースに合わせる
- ・ 大事なことは本人がわかるようにメモをする
- ・ 加齢のせいと決めつけず、失敗を怒らない

本人の気持ち ~何か違うと感じている~

- ・ 時々、約束を忘れるような気がする
- ・ 物の名前がすぐに出てこなくなった
- ・ 誰かに相談したいけど、できない
- ・ 身だしなみが気にならない

生活上のポイント

- ・ 健康を保ち、趣味を楽しみ、ボランティア活動や地域の活動をする
- ・ 地域との関わりを大切にする
- ・ かかりつけ医をもつ
- ・ 家族の連絡先をわかるようにしておく

■ 頬の体操 ■

1. 息が出ていかないように頬をめいっぱいふくらます
(1・2・3・4のリズム)
2. 頬をめいっぱいすぼめる
(5・6・7・8のリズム)
3. これを5回繰り返す



このとき
息が逃げないように

注意点

- ・ 医師から禁止されている内容・痛みを伴う内容は、無理せず、可能な範囲で実施しましょう

