６月７日
第１３号

担当：碓井 咲恵
石川 尭典

ステイ・ホーム、もの忘れに注意？！

早いもので、今年も半年が経ちました。上半期は雪や新型コロナウィルスの影響で、外出できなかった方が多いのではないでしょうか。外出頻度が減ると、身体機能にも、認知機能にも影響を及ぼします。外に出るのが億劫だ、少し物忘れが増えたと感じる方へ、今回のお話が少しでもお力になれたらと思います。

MCI について　～MCI ってなんだろう？～

ということで今回は、前回予告されていた“MCI”についてお話しします！

みなさん **“MCI”** という言葉を知っていますか？

なんかテレビで聞いたような…
でも、よくわかんないな…

「MCI とは、“軽度認知障害”といい、軽度のもの忘れや認知機能の低下が見られるものの、日常生活に支障をきたさないものを指す」とされています。
こうしたことから、**“認知症予備軍”や“認知症の前段階”**と言われています。

まぁ！ 認知症予備軍だなんて、大変！

と思ったそこのアナタ、まだ諦めないで！！

MCI は **“改善できる可能性”** があるんです！

予防、改善するには どうしたら良いの？

日頃の生活で足りていますか？

- 水分をしっかり摂る
- 食事をしっかり摂る
- 適度な運動をする
- 排便もしっかりと
- 人との会話の機会をもつ
- 趣味や生きがいをもつ

これらのいくつかを意識するだけでも、予防や改善に繋がることがあります。特に水分は「トイレが近くなるから…」と控える方が多いですが、MCI だけではなく、脱水にもなる等、良いことは無いので、意識して摂っていきましょう！

私は大丈夫？！ ～簡単チェック～

こんな症状ありませんか？

1. 何事も億劫に感じる
2. 頭がぼんやりしてスッキリしない
3. やる気が出ない
4. 趣味の活動も面倒だ
5. ドラマや読書も楽しくない
6. 料理の味付けが変わったと言われた
7. 先程食べたご飯が思い出せない

この中で３つ以上当てはまった方は要注意！

地域包括ケア病床開設、始動！！

令和３年３月から地域包括ケア病床を開設し、現在リハビリスタッフ５名体制で運用しています。この病床では、「急性期治療後の在宅復帰に不安がある方」や、「自宅・施設で体調を崩され入院治療が必要な方」に対し、在宅復帰に向けて診療やリハビリを行います。開設後の様子については、今後改めてご案内します！