

その症状 MCIのサインかも / **MCI** 軽度認知症
を見逃さないで!



■MCI（軽度認知症）ってなあに？

MCIは「脳の機能が健全な状態」と「認知症」の中間の段階です。令和5年度の厚生労働省の研究によると、65歳以上の約8人に1人が認知症、約7人に1人がMCIといわれています。

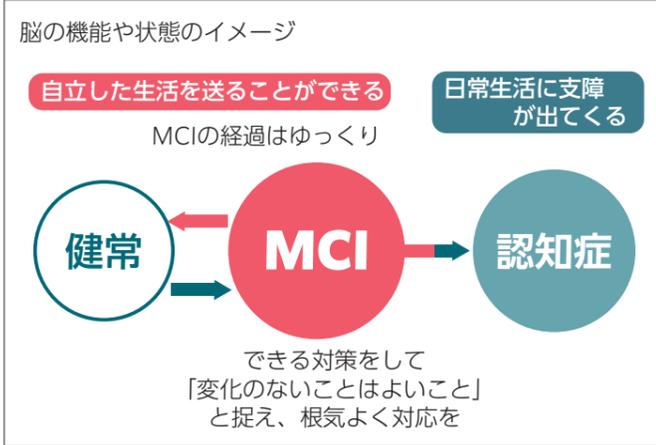
■MCIは早期発見が大切

MCIのうちに発見し、早期に対策を行うことで認知機能の改善や認知症の発症を遅らせることができる可能性があります。生活の質を維持し「自立した生活」「今と変わらない生活」をより長く続けるために、早期の対策が大切です。

■その症状、MCIのサインかも！？

下記はMCIの初期症状の例です。日常生活で症状が見られる場合は、病院にご相談ください。

- 何度も同じことを尋ねる
- 約束を忘れてしまうことが増えた
- 前日の昼食・夕食を思い出せない
- ものを探し回ることが増えた
- もの忘れの自覚はあるが、他人事のように感じる
- 意欲が低下して趣味や外出に消極的になった
- 仕事でのミスが増えた
- 突然道が分からなくなって迷うなどの経験をした



出典:エーザイ(株)、バイオジェン・ジャパン(株)
「見逃さないで、MCI」リーフレット参照



チームオレンジ くずまき 始動!

～認知症とともにいきいきと暮らす地域を目指して～

令和6年9月から、認知症サポーターの皆さんが中心となって、おれんじカフェの運営などボランティア活動に取り組んでまいりましたが、このたび9月より「チームオレンジくずまき」としての活動をスタートします。

① チームオレンジってなあに？

認知症の人やその家族を地域全体でやさしく見守り支えていこうという取り組みです。地域の認知症サポーターや福祉・医療の専門家、認知症の人やその家族などが協力して活動を進めるのが特徴です。

② どんな活動をするの？

日常の中での見守りや声掛け、おれんじカフェなど地域でのつながりづくり、認知症に関する学びの場の開催などを継続して取り組んでいきます。今後も認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して活動します。

③ 私にもできることはありますか？

特別な資格がなくても、「地域の人にあいさつをする」「困っていそうな人に声をかける」といった、ちょっとした行動が支えになります。

活動に興味がある人は、誰もが集うことができる「おれんじカフェ」を毎月1回開催していますので、ぜひご参加ください。

- おれんじカフェ開催予定
- 日時 9月11日(木)、10月23日(木)、11月13日(木) 10時～12時
- 会場 高齢者福祉センター
- 内容 くずま～る、高齢者福祉センターの掲示物や全戸配布でお知らせします。
- ☎健康福祉課 ☎65-8992

9月は岩手県自殺防止月間
「こころに寄り添い
いのちを守る いわて」

町では自殺を未然に防ぐため、学校や職場、関係団体（傾聴ボランティア「みんなの話」など）とともに協力し合いながら啓発活動や各種相談支援などに取り組んでいます。

一人一人が健康問題のほか、人間関係、生活困窮、育児、いじめなどのさまざまな社会的要因が、深刻な心の悩みの原因となることを認識しましょう。そして、自身や身近な人の心の不調に気付き、寄り添いながら問題に応じて専門機関につなぐなどの適切な対処をすることが、あなたにとって大切な人の悩み事を取り除くかもかもしれません。

■岩手県の状況

令和6年の県内の自殺者数は258人と、ピーク時の527人（平成15年）と比べて半分以下となり、減少傾向にあります。しかし、令和6年の人口10万人当たりの自殺死亡率は全国ワーストの22.3%と、依然として高い水準となっています。

■主な電話相談窓口

不安や生きづらさを感じるなど、心の悩みを抱えていたら迷わず相談しましょう。

- ▶健康福祉課 ☎65-8991 月～金（祝日、年末年始を除く）8時30分～17時15分
- ▶#いのちSOS ☎0120-061-338 毎日24時間対応
- ▶よりそいホットライン ☎0120-279-226 毎日24時間対応
- ▶いのちの電話 ☎0120-783-556 16時～21時 毎月10日は24時間対応（8時～）

地域公開講座 認知症になっても安心して暮らせる町

認知症の予防や治療、歯科との関わりなど認知症についての理解を深めることができる講座です。興味のある人は、この機会にぜひご参加ください。

- 日時 9月14日(日) 11時～13時20分
- 会場 ツガワ未来館アピオ 岩手産業文化センター特別会議室
- その他 申し込み不要。当日9時から整理券を配布します。（先着150人）
- ☎エーザイ(株) ☎090-5300-0843



あなたの地域で
認知症とともに
いきいきと暮らす

認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるような、地域・社会を目指しましょう。