



認知症予防教室

のざと診療所認知症予防教室グループ 発行

第64回講義『軽度認知障害（MCI）について』

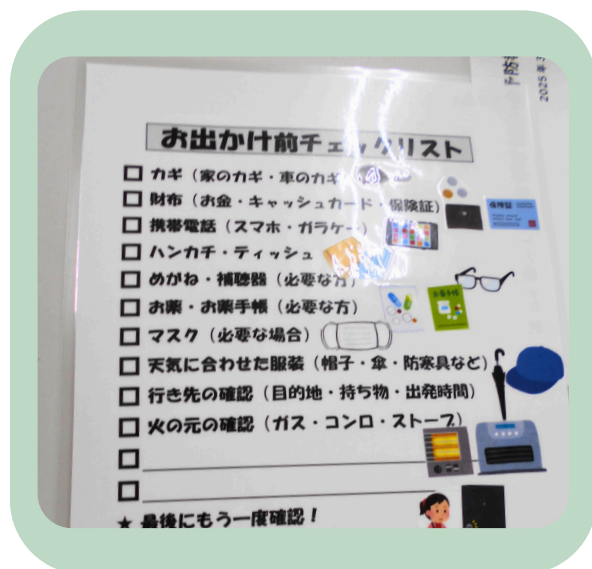
今回は**軽度認知障害（MCI）**の講義でした。
MCIとは、認知症と診断される**一歩手前の状態**を指します。たとえば、「夕飯は何を食べたか」「物をどこに置いておいたか分からなくなる」などの記憶障害は繰り返してみられるが、**まだ日常生活に困っていない状態**です。

早期に発見で認知症への移行を遅らせられる状態でもあるので、**予防行動がとても大事**になります。
MCIを自覚しやすい人の特徴として、
自分の状態に気を配っている・健康意識が高い
周囲の指摘を気に掛ける・計画的、習慣的な生活をしている
ことが挙げられます。今自分はどうかんだろう？と振り返って考えていただくきっかけになればと思います。



今回のアクティビティ

お出かけ前チェックリスト



今回はお出かけ前チェックリストを作成しました！
外出する前にチェックリストを見る癖をつけて、忘れ物を予防しましょう！

皆さんのお声

皆さんアンケートのご協力
ありがとうございました！

★妻の付き添いで参加しました。大野先生の講義で妻の認知症レベルが理解できました。

☆お出かけ前チェックリスト、素敵なものが出来ました。玄関に貼っておきます。

★先生のお話とか色々な事を知り、もっと知りたくなりました。不安が少し解消されました。

次回開催日程

参加無料



第65回 4月24日

第66回 5月22日

毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！

TEL 06-4808-8151

お出かけ前チェックリスト

☐ カギ（家のカギ・車のカギ）



☐ 財布（お金・キャッシュカード・保険証）



☐ 携帯電話（スマホ・ガラケー）



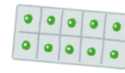
☐ ハンカチ・ティッシュ



☐ めがね・補聴器（必要な方）



☐ お薬・お薬手帳（必要な方）



☐ マスク（必要な場合）



☐ 天気に合わせた服装（帽子・傘・防寒具など）



☐ 行き先の確認（目的地・持ち物・出発時間）



☐ 火の元の確認（ガス・コンロ・ストーブ）



★ 最後にもう一度確認！

☒ 玄関のカギは閉めましたか？

☒ 持ち物はそろっていますか？

☒ 火の消し忘れはありませんか？

☒ 日付は間違いないですか？



のざと診療所

☎ 06-4808-8151