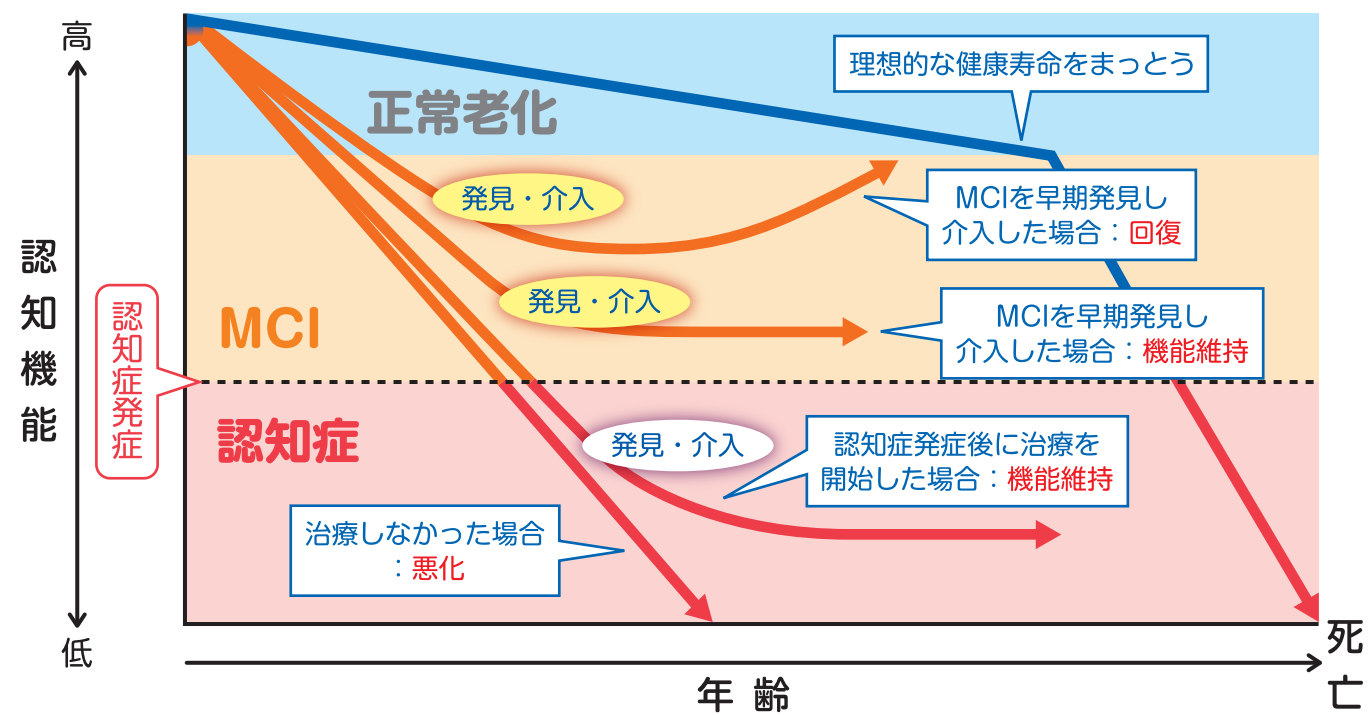


軽度認知障害を知っていますか？

軽度認知障害（MCI）とは認知症になる一歩手前の予備軍の状態。
早期発見し、予防の取り組みを行うことで、認知症の発症を防いだり、遅らせたりすることができます。

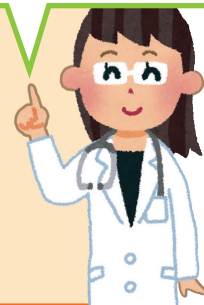


軽度認知障害（MCI）のサイン

- 最近聞いた話を覚えられない。
- 約束をよく忘れるようになった。
- 日付や曜日が分からない。
- 午前や午後の区別がつかないため、予定の時間に合わせるのが難しい。
- 疑い深くなったり、怒りっぽくなったりする。
- 会話がかみあわない。
- 長年の趣味をやめた。興味が持てなくなった。
- 身だしなみに気を使わなくなった。
- 周囲からだらしなくなったと思われることがある。

サインに気を付けて
普段の生活を
振り返ってみましょう！

気になることがあれば、
長寿支援センター（裏表紙）
にご相談ください。



早く気づき、相談することが大切です！

「もしかして認知症かも？」と思うと不安は大きいものですが、早く気付くことで次への一歩を踏み出せるようになります。

認知症に関する相談窓口については、裏表紙をご覧ください。



どうして早く分かった方がいいの？

- ① 今後の生活の準備が早くできます。
 - ② 原因が分かることで、早めの治療や対応ができます。
 - ③ より早く周囲の支援を受けられます。
- ※まずは、かかりつけ医に相談しましょう！
必要に応じて専門医の紹介をしてもらえます。



お知らせ

認知症サポーターになってみませんか

皆さんのちょっとした優しさと理解が、認知症の人の安心できる生活を支えます。



認知症サポーターってなに？

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族をあたたく見守る応援者のことです。
市が行っている「認知症サポーター養成講座」を受講された方にはサポーターとしての証をお渡ししています。
あなたも、認知症の方や家族を温かく見守る一人になりませんか？

