

真田地域包括支援センターだより

令和7年9月号

高齢化の進展に伴い、高齢者や認知症高齢者が増加しています。認知症は自分や大切な人を含め、誰でもなりうる身近なものとなっています。近頃、よく耳にする“MCI”についてご存じですか。

● MCI（軽度認知障害）をご存知ですか

MCI（軽度認知障害）とは、脳の機能が健康な状態と認知症の間のような状態で、認知症の前段階として考えられています。日本では、65歳以上の約8人に1人が認知症、約7人に1人がMCIであると推定されています（内閣官房ホームページから）

■ 認知症と MCI の違い

・ 認知症

脳の病気や障害などにより『一人暮らしが困難なほど認知機能が低下した状態』という定義があります。金銭管理、服薬、食事など生活の様々な事を一人で行うことが難しい状態です。症状は少しずつ進行します。

・ MCI

認知機能に関して低下を感じており、同年代の人と比べて認知レベルが低下しているが、基本的には日常生活を正常に送ることができる状態です。症状は認知症に進行する場合もあれば、正常レベルに回復する場合もあります。

■ MCI のサイン



- ・ 何度も同じことを尋ねたり、物の名前が出にくくなった。
- ・ 約束を忘れてしまうことが増えた。
- ・ 新しい場所や機械の使い方を覚えるのに時間がかかる。
- ・ 整理整頓が難しくなり、部屋が散らかるようになった。
- ・ 意欲が低下して、趣味や外出に消極的になった。 など

■ MCI、認知症の治療

MCI は、早期発見・早期対策をすることで改善が見られたり、発症を遅らせる可能性もあります。治療は、認知機能の改善と日常生活の質の向上を目指して、薬物療法と非薬物療法を組み合わせで行います。

・ 薬物療法

病態の進行を遅らせるための薬や、症状を緩和するための薬を服用する。早い段階から治療を行うことで、病気の進行を遅らせて認知機能の低下を緩やかにすると考えられています。

・ 非薬物療法

バランスの良い食事を心掛け、運動や認知トレーニングを行う。友人や家族とのコミュニケーション、体操や趣味の教室など社会活動への参加も心と頭を活性化させる大切な刺激になります。

■ ご自身やご家族のサインに気付いたら、かかりつけ医や真田地域包括支援センターにご相談ください。

真田地域包括支援センター

〒386-2201 上田市真田町長 7190 番地（真田総合福祉センター内） TEL：72-8055 Fax：71-5740

相談日：月曜日～金曜日（土日祝は除く。） 時間：午前8時30分～午後5時15分

※訪問等で職員が不在の場合もあります。来所によるご相談は、事前にご連絡をお願いします。

真田地域包括支援センターは、真田地域にお住いの高齢者の皆様の身近な相談窓口として、上田市から社会福祉法人上田市社会福祉協議会が委託を受けて運営しております。

● 介護保険制度の仕組み

介護保険制度は、介護が必要な高齢者を社会全体で支えるための仕組みです。高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活できるようサポートすることを目的に、2000年から始まりました。上田市民の皆さんの介護保険は、上田市が保険者となり運営しています。40歳以上の方が加入者（被保険者）となって保険料を負担し、介護（支援）が必要になった時に認定を受けてサービスを利用する制度です。加入者（被保険者）は、年齢で2つに分かれます。

・65歳以上の方…第1号被保険者

介護や支援が必要となった場合に、上田市に申請し認定を受ければ、サービスを利用することができます。上田市から65歳の誕生日以降に介護保険被保険者証が交付されます。

・40～64歳の方…第2号被保険者

老化に伴う病気（特定疾病）により、介護や支援が必要となった場合に、上田市に申請し認定を受ければ、サービスを利用することができます。要介護認定の申請をして、要支援・要介護と認定された方に介護保険被保険者証が交付されます。

■ 介護保険申請の目安

次のような状態になったら、介護保険の申請を検討する時期です。真田地域包括支援センターまたは真田地域自治センター高齢者支援担当（Tel：72-4700）までお気軽にご相談ください。

- ① 杖などを使用しても一人で外出ができない。
- ② 入浴や体を洗う行為が一人でできないため、清潔を保つための入浴サービスを利用したい。
- ③ 日常生活に支障をきたすような物忘れがみられる。
- ④ 服薬や病気の管理のため、訪問看護サービスを利用したい。
- ⑤ 自宅内の移動、浴槽が深い等の理由から、住宅改修や福祉用具を利用したい。
- ⑥ 家族の介護力の問題で、長時間で預かりサービスを求めている。

● 男性の料理教室 参加者募集

真田地域包括支援センターでは、男性の自立支援と孤立防止、集いの場づくりの一環として毎年12月に男性の料理教室を開催しております。「男性にも手軽に作れる料理を知りたい」「料理のレパートリーを増やしたい」「毎日の食事の準備が億劫になってきた…」そんなお声にお応えし、初心者でも手軽に作れるレシピを中心に料理教室を開催します。詳細のお問い合わせ・お申込みは、真田地域包括支援センターまでお願いします。

- ・日 程：12月11日（木）午前10時～
- ・会 場：真田総合福祉センター（2階 調理室）
- ・定 員：15人（先着順）
- ・対 象：真田地域にお住いの概ね65歳以上の男性
- ・参加費：300円
- ・持ち物：エプロン、マスク、三角巾
持ち帰り用のタッパー3個



※お預かりした個人情報 は 当事業のために利用し、適切かつ安全に管理・運用します。