

神川包括だより

第43号

令和7年11月1日発行

こんにちは！ 神川包括です！

MCI（軽度認知障害）ってご存じですか？

MCIとは認知症の一手手前の状態をいいます。

MCIは、認知機能の低下はあるものの、日常生活への影響はあまりない状態です。

進行して認知症に移行する可能性もありますが、

早期に適切な対応をすることで、進行を遅らせたり、元の状態に回復する可能性があります。



MCIの原因

- ・うつ病・不安・ストレス
- ・薬の副作用
- ・ビタミン・甲状腺ホルモン不足
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・てんかん 他

アルツハイマー病
の前段階

脳血管性障害

レビー
小体病

※認知症以外にも認知症と同じような症状の病気もあります。早く見つけて適切な治療を行うことで、元の状態に戻る可能性があります。

《 気になる症状 》

- 何度も同じことを話す
- 約束を忘れてしまうことが増えた
- 物を探し回ることが増えた
- 注意力が低下した
- 賞味期限切れの食べ物が増えた
- 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかるようになった など

**早期発見
早期治療が
効果的！**



《 気になる症状のあるとき 》

認知症の診療を行う診療科は、「もの忘れ外来」「認知症外来」「脳神経内科」「精神科」「心療内科」などいろいろあって迷いやすく、初めての受診にはハードルが高いかもしれません。

まずは、
かかりつけ医に相談してみましょう！

※本人や家族が、「何かおかしい」「以前とはどこか違う」と感じて、気が付くことが多いようです。



認知症への備えは、元気なうちから！



認知症は、誰もがなりうる病気です。自分事として、元気なうちから認知症について備えておくことで、生活の不安や経済的な負担を減らすことができます。

また、先々の人生を考えることは、認知症になるならないにかかわらず、生き方の選択肢を増やすことにつながります。



《将来について家族で話し合う》

- 財産・相続のこと
- 生活の希望
- 医療・介護のこと
- 家族への思い など



《銀行口座について》

認知症で、判断能力に欠けると、銀行口座の利用が出来なくなる事があります。

- 自分の意思で選べるうちに
「代理人指定手続き」

をしておくことで、キャッシュカードでの預金引き出しや窓口の手続きも可能になります。



《移動手段について考える》

今は車の運転ができていても、いつか免許を返納する時がやってきます。

いつ、どのタイミングで免許を返納するか、返納した後、移動手段をどうするかは大きな問題です。

- 返納前に
 - ・バスやタクシーの利用を検討
 - ・バス停まで歩ける体力を維持する
 - ・家族へ頼めないか相談
 - ・地域の支援サービスを確認する など



困ったこと、心配なことがあったら、抱え込まずに包括へ相談してください。

上田市神川地域包括支援センター

〒386-0016

上田市国分 533-20

電話 29-2266 FAX 29-2260

時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

月曜日～金曜日（祝日は除く。）

（時間外・休日は 24 時間電話にて対応）



上田市神川地域包括支援センターは、社会福祉法人 上田市社会福祉協議会が上田市から委託を受けて運営しております。