

3月29日 弁天宗 御廟の桜

4月3日 上野公園の桜と菜の花



今年の春は早く訪れ、3月後半には桜が満開となりました。デイサービス、入居されておられる皆様と春を感じるために出かけ、天気も良くひと時の時間を楽しんでいただきました。

地域の皆様が施設を利用して取り組まれている活動のご紹介



クラフト教室（毎月）

気分転換にみなさん来られています



ヨガ教室（毎月）



うたごえ教室
（毎月）



3か月に1回転倒予防教室



デイサービスご利用頂ける方、募集中です。どうぞお気軽にお声掛け下さい。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071

奈良県五條市二見5丁目3番63号

TEL: 0747-26-0005





知識の小屋 “MCI（軽度認知障害）認知症予備軍”

認知症の症状が出現しないようにするために、現時点では残念ながら、「現在こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいかな」ということが少しずつわかっているようです。

認知症を予防する対策は大きく分けて2種類で、日々認知症になりにくい生活習慣を行うものと、認知症で落ちる3つの能力（①体験したことを覚える②複数のことを同時にこなす③計画を立てたり新しいことに取り組む）を簡単なトレーニングで鍛えるものがあります。これらを長く続けていくことで、認知症を発症せずに過ごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

最近では、**MCI（軽度認知症）**という言葉が、よくつかわれるようになりました。

このMCI（軽度認知症）とは具体的には、どのような状態かといいますと、「食事や入浴」「トイレ」「着替え」など生活する上で最低限必要となる動作は問題ないのですが、買い物や家事、金銭管理など、少し複雑な動作になると、うまくできないことがみられるような状態です。

MCIの人がどのくらいいるのかについては、2013年に発表された厚生労働省の推計によると、65歳以上の高齢者でMCIを発症している人は約400万人いるとされています。認知症になった人は全員、程度の差はあれ、MCIの時期を経験していると考えられています。また、MCIはその発症者数もさることながら、認知症への移行率が高いことも危惧されており、MCIを放置すると5年間で約50%の人が認知症を発症するといわれており、この移行率の高さから「認知症予備群」とも称されます。

予防策の一つは「早歩き」という簡単な動作であったり、ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分、週3～4回などの軽い運動に加えて、知的活動としてパズルや折り紙、麻雀や囲碁、将棋、そして一人で過ごすのではなく大人数でワイワイと過ごす時間を多くすることが予防につながるということです（女性セブンより）。

年齢を重ねると、外出機会が減り、作業から遠ざかることも考えられますが、できることから始め、そして続けることを意識しながら取り組むことが一番のMCIの予防になるでしょう。

65歳以上の7人中2人は MCI か 認知症