

“MCI”って
知っていますか？



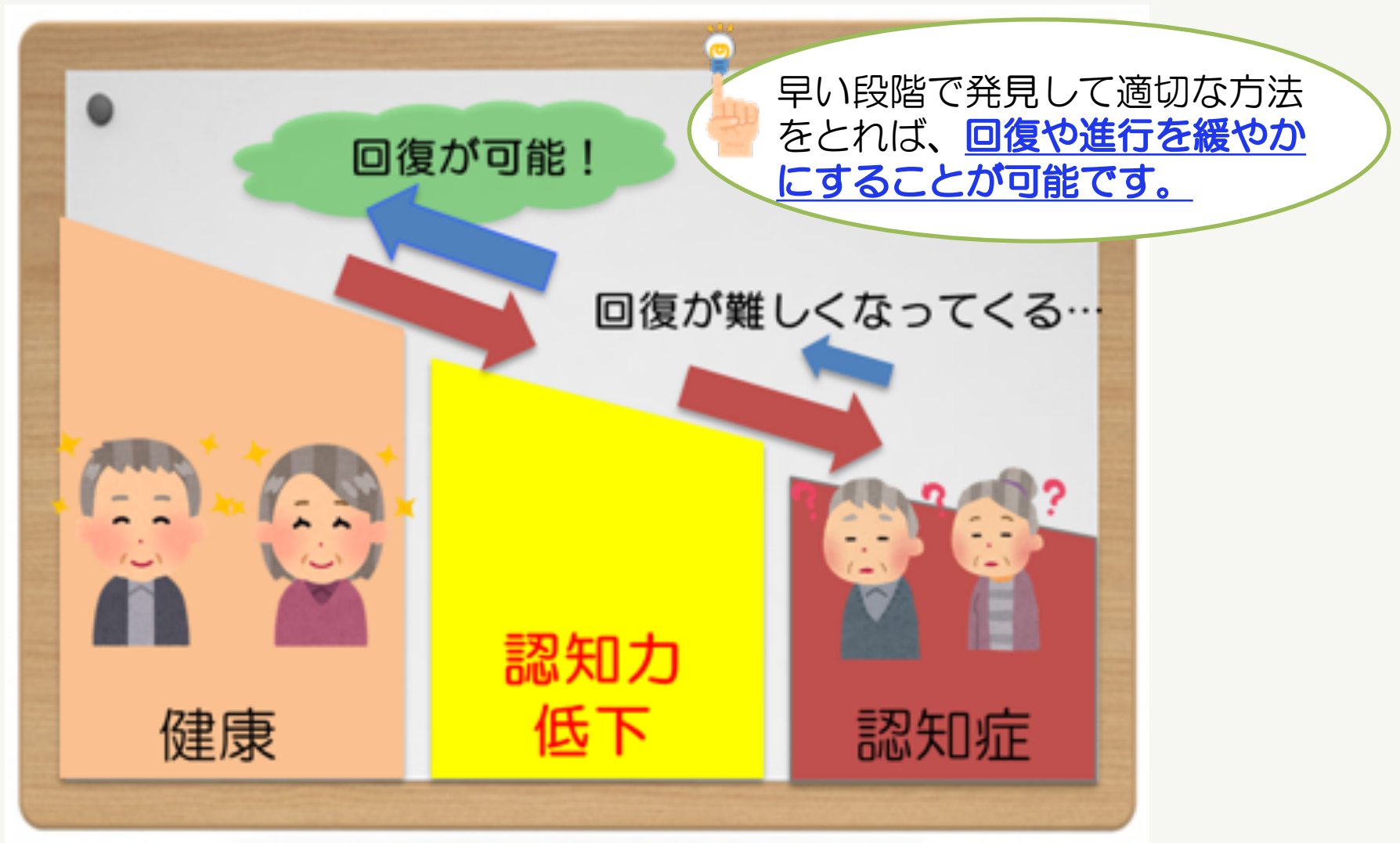
MCI（Mild Cognitive Impairment）とは？

正常な状態と認知症の間であり、記憶力や注意力などの認知機能に低下がみられるものの、日常生活に支障をきたすほどではない状態を指します。

65歳以上でMCIの人の割合は15～25%とされており²⁾、MCIであることが気づかれないままになっている人も少なくないと考えられます。

**必ず認知症に進行するというわけではなく、
正常な状態に戻る可能性もあります。**

MCIは ” 認知症の一手手前 ” の状態です



- 「軽度の認知障害が見られる状態」のことです。
- 健康と認知症の中間で認知症の前段階の症状です。

MCIの5つのポイント！

- 0 1 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する。
- 0 2 本人または家族による物忘れの訴えがある。
- 0 3 全般的な認知機能は正常範囲である。
- 0 4 日常生活動作は自立している。
- 0 5 認知症ではない。

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット 軽度認知障害より

上記のポイントに該当しますか？

MCIは早期発見が重要です！

では、MCIの特徴は？

MCIは日常生活に大きな支障がないために
家族や周囲の人が気づきにくい
普段、どんなポイントを確認すれば良いのでしょうか？

生活で観察するポイントはこちら👉

少し前のことでも 忘れてしまうことがよくある

- 物忘れとの違いは、
少し前のことでも忘れて
しまうことです
- 頻度がよくあるという
のもポイント



新しいことを覚えられない

- これも、物忘れとは違う症状の1つですね



複雑な作業が苦手になる

- 同時に2つのことを行えなくなる
- 家事や仕事などでの失敗が増える
- このような変化が見らる



MCIの特徴を理解しましょう

MCIは、早期発見と対策で
回復する可能性がある状態です！

- * MCIのサインに気づいたら、
まずは、スクリーニング検査や
かかりつけ医に相談してみましょう



”早期発見”と”生活習慣の改善”がカギ！？



不安なので放置する
運動不足

食事は、簡単なものですます
TVを見る時間が長い
人と会うなど刺激が少ない



MCIの特徴を知り、相談する
適度な運動をする
バランスの良い食事
新聞や本を読む
ダンスなど趣味活動をする

一緒に健康について考えてみませんか？

無理をせずにできることから少しずつやってみましょう！

測定会



ホームページで相談可能



健康増進教室



いろいろな企画を検討中



お申し込みは下記の方法でお願いします

01 千歳リハビリテーション大学のホームページへ



02 予防のページへとびます



未来を拓く医療人をめざして
北海道千歳リハビリテーション大学
Hokkaido Chitose College of Rehabilitation



受験生の方



保護者の方



卒業生の方



高校教員の方



採用担当の方



地域の方



在学生の方



[大学紹介](#)[学部紹介](#)[入試情報](#)[資格・就職](#)[キャンパスライフ](#)[地域貢献・研究](#)

HOME > [地域貢献・研究](#) > [千リハで健康づくり](#)

[▶ 地域貢献・研究](#)

[千リハで健康づくり](#)



予 防

健康情報で迷ったときの相談・サポートに！



イベント情報や
結果がわかる



みなさんの疑問に
回答する



講話・測定会などの



健康に関する

特徴

[▶ 地域参加型教室・講座のご案内](#)[▶ 千リハで健康づくり](#)[▶ こどもカフェ](#)[▶ 研究活動](#)[▶ 大学紀要](#)[▶ 産学連携研究センター](#)

[HOME](#)[資料請求](#)[Twitter](#)[お問い合わせ](#)[アクセス](#)

下へ進んで ください



03 申し込みページへ

The screenshot shows a university website with a navigation bar at the top containing links for University Introduction, Faculty Introduction, Admission Information, Qualifications and Careers, Campus Life, and Regional Contribution/Research. A sidebar on the right includes links for Home, Request for Materials, Twitter, Contact Us, and Access. The main content area features a banner for a health-related lecture and physical fitness measurement event, followed by a blue box with text about health information and a consultation/feedback form. Below this is a 'Health Building at Chirihara' menu with four buttons: Event Notice, Event Report, Prevention Column, and Consultation/Feedback/Reliance. Hand-drawn red and green boxes and arrows highlight the 'Event Notice' button and the 'Consultation/Feedback/Reliance' button, respectively. The footer contains several small promotional banners for various university services.

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究

HOME
資料請求
Twitter
お問い合わせ
アクセス

健康に関する講話や体力測定会 実施中

健康情報が多すぎて自分に何があるのかわからない
今までの健康増進教室のノウハウを教えてもらいたい

個人の悩みはもちろん町内会などの団体でも構いません
「感想・相談・依頼」からお問い合わせください

気になる項目をクリック

▼千リハで健康づくり メニュー

イベントのお知らせ
イベントの終了報告
予防コラム
感想・相談
依頼

健康増進教室や測定会への参加はこちら

健康に関する
ご相談はこちら

PICK
千歳リハ大
受験生サイト
WEB
OPEN
CAMPUS
2022年度
デジタル
パンフレット
学びの
特色
注目度UPの
作業療法士
Occupational Therapist
予 防

↑

04 申し込みフォームか電話連絡へ

大学紹介

学部紹介

入試情報

資格・就職

キャンパスライフ

地域貢献・研究

HOME

資料請求

Twitter

お問い合わせ

アクセス

▶ 地域貢献・研究

千リハで健康づくり

イベントのお知らせ

期間限定のイベント

2022.04.01 次回の開催予定は未定です。

今後の開催予定

2022.05.16～ 健康増進教室 第1クール「腰曲がり予防教室」

2022.09.12～ 健康増進教室 第2クール「骨粗しょう症予防教室」

2023.01.23～ 健康増進教室 第3クール「認知症予防教室」

教室名をクリックするとイベント内容の詳細がわかるPDFが開きます。

各イベントへ参加のお申し込み

インターネットでのお申し込み

電話でのお申し込み
0123-28-5331

大学紹介

学部紹介

入試情報

資格・就職

キャンパスライフ

地域貢献・研究

地域参加型教室・講座のご案内

千リハで健康づくり

どもカフェ

研究活動

大学紀要

産学連携研究センター

今後の健康増進教室
の情報がみれます！

ホームページからでも
電話でもOKです！

↑

05 申し込み内容を決定します



未来を拓く医療人をめざして
北海道千歳リハビリテーション大学
Hokkaido Chitose College of Rehabilitation



[大学紹介](#)[学部紹介](#)[入試情報](#)[資格・就職](#)[キャンパスライフ](#)[地域貢献・研究](#)[HOME](#)

HOME > [地域貢献・研究](#) > [千リハで健康づくり](#) > [感想・相談・依頼](#)

[▶ 地域貢献・研究](#)

[千リハで健康づくり](#)

[感想・相談・依頼](#)

[イベント参加や講話のお申し込みはこちら](#)

[感想・質問などの送信はこちら](#)

[電話でのお申し込み・ご相談はこちら
☎ 0123-28-5331](#)

[イベント参加や講話のお申し込みはこちら](#)

「健康増進教室」や「測定会」への参加を希望する方や、「健康についての出張講話」を希望する方は、こちらからお申し込みください。

※健康についての出張講話を希望する方には、追って担当者から連絡させていただきます。

[大学紹介](#)[学部紹介](#)[入試情報](#)[資格・就職](#)[地域貢献・研究](#)

[▶ 地域参加型教室・講座のご案内](#)

[▶ 千リハで健康づくり](#)

[▶ 産学連携研究センター](#)

[研究活動](#)

[大学紀要](#)

[産学連携研究センター](#)

健康増進教室
測定会
の参加はこちら

参加の感想や
健康相談はこちらへ

06 これで申し込み終了です

大学紹介	学部紹介	入試情報	資格・就職	キャンパスラ
イベント参加や講話のお申し込みはこちら				
「健康増進教室」や「測定会」への参加を希望する方や、「健康についての出張講話」を希望する方は、こちらからお申し込みください。 ※健康についての出張講話」を希望する方には、追って担当者から連絡させていただきます。				
参加・依頼を希望するイベント 必須		依頼 ☐ 測定会 ☐ 健康についての出張講話		
※複数選択が可能です		参加 ☐ 健康増進教室(第1クール 5～7月開催) ☐ 健康増進教室(第2クール 9～11月開催) ☐ 健康増進教室(第3クール 1～3月開催)		
氏名(漢字) 必須		姓 例: 千歳 名 例: 太郎		
氏名(フリガナ) 必須		セイ 例: チトセ メイ 例: タロウ		
性別 必須		☐ 男性 ☐ 女性		
年代 必須		☐ 10代 ☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代 ☐ 80代 ☐ 90代		
電話番号 必須				
メールアドレス 必須		 * メールアドレスに誤りがあると確認メールが届きませんのでご注意ください。 * ドメイン指定で受信している方は「chitose-reha.ac.jp」を予めご登録ください。		

入力したら

大学紹介	学部紹介	入試情報	資格・就職	キャンパスラ
必須				
メールアドレス 必須 * メールアドレスに誤りがあると確認メールが届きませんのでご注意ください。 * ドメイン指定で受信している方は「chitose-reha.ac.jp」を予めご登録ください。				
イベント参加にあたっての質問・出張講話の依頼内容など (自由記述) 				
メールでの情報配信を希望しますか ☐ 希望する ☐ 希望しない (送信頻度は、月1～2回程度です)				

最後にここを押して終了です

記入後、こちらをクリックして記入内容を確認してください

電話でのお申し込み
0123-28-5331

PICK UP

千歳リハ大
受験生サイト

WEB
OPEN
CAMPUS

健康増進教室

2022年度
デジタル
パンフレット

学び
特

参考文献

- 1) 厚生労働省 e-ヘルスネット 軽度認知障害より
- 2) 日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017」