

予備軍のうちに認知症予防！

健常と認知症の間を「**認知症予備軍 (MCI)**」といいます。
予備軍の間の状態に適切な予防をすることにより、認知症の進行の抑制や症状の緩和に繋がります。
認知症予備軍について、ぜひ確認してください！

1. 下記の症状に当てはまる方は、見当たりませんか？

- 料理の味付けが変わったり、同じ献立が続く。
- 小銭を使わなくなった。
- 家に閉じこもるようになった。
- 洋服がちぐはぐになった。(夏なのにコートを着るなど)
- 約束を忘れることが増えた。



2. 早めの対策で認知症予防をしましょう！

認知症予備軍になっても**適切な予防や治療**を行うことで、認知症の**発症を防止**したり、**進行を遅らせる**ことが分かってきています！

(出典：国立長寿医療研究センター2017年6月7日読売新聞)

65歳以上約4200人を調査しました。

認知症予備軍

740人

4年間追跡した結果



46%が回復！



★出来ることから始めていきましょう！

令和5年7月

福山・府中地区管理センター