

## 軽度認知障害(MCI)をご存じですか？

軽度認知障害(MCI)は、記憶力や注意力などに低下がみられている一方で、日常生活に支障をきたさない状態です。

軽度認知障害(MCI)は、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。そのため、早期から適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



予防対策の一つ、  
からだとあたまを同時に使う  
運動(コグニサイズ)や  
定期的な運動習慣は  
記憶や脳萎縮に対する改善  
効果があるといわれています。

脳活性化教室(フロイデブレインクラブ)は軽度認知障害と診断された方が、認知機能の維持や活性化するための教室です。様々な専門職による運動や脳トレ等を提供しています。

### ■対象者

- ①医療機関で軽度認知障害と診断された方
- ②物忘れなどの認知機能低下が心配な方
- ③当院心療内科・認知症専門外来より参加の勧めがあった方

### ■ご利用方法

登録制となりますので、認知症疾患医療センターまでご連絡ください。

②の方は、ご参加にあたり当院心療内科又は認知症専門外来の受診が必要となります。

### ■開催日程

毎週火曜日 9:30～11:00  
※6か月間を1クールとして開催

### ■ご利用料金

1回 1000円

### ■開催場所

カフェテリア エルマウ(旧ヒロセヤ跡地)  
※送迎はありませんので自車、公共交通機関の利用などによる参加をお願い致します



脳と身体を同時に動かす「コグニサイズ」



口腔体操や音読



ミニ講座

## スタッフプロフィール

○名前：近野(こんの) 郁子  
○職種：看護師・介護支援専門員・公認心理師  
○一言：今までは、自分が皆様のご自宅にお邪魔してご支援する仕事をして参りましたが、今回は病院でお待ちする側になりましたが、皆様の「くらし」を大切に想い、ご支援していく為、勉強して参ります。宜しくお願い致します。



認知症疾患医療センターへの  
受診予約・ご相談は・・・

TEL 0295-

58-8020

営業時間：

月曜～金曜・第4土曜日

9:00～17:00

(祝日・祭日、年末年始は除く)