

市民病院だより

MCI（軽度認知障害）と作業療法

作業療法士 今泉 香織

MCI（軽度認知障害）という言葉を聞いたことがあるでしょうか。認知症という用語はご存じの方も多いかもしれませんが、MCIについてはよく知らない方も多いかと思えます。そこで今回は、MCIと作業療法というテーマでお話しします。

MCIとは

「正常」と「認知症」の中間にあたるMCIという段階が存在します。MCIは認知機能に問題が生じていますが、日常生活には支障がない状態のことを指します。

厚生労働省は次のとおり定義しています。

・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

・本人または家族による物忘れの訴えがある

・全般的な認知機能は正常範囲である

・日常生活動作は自立している

・認知症ではない

MCIをそのままにすると認知機能の低下が続きます。症状が進行して認知症へ移行する確率の平均値は、年間約10%という報告があります。

しかし一方で、MCIの状態は「正常」と「認知症」の中間状態のため、「正常」に戻るケースも報告されています。そのため、「認知症」にならないために対策することが重要です。

① 運動

認知症にならないためには

記憶や学習を司る部分の脳の

萎縮予防には、適度に体を動かすことが有効と考えられています。ウォーキングやジョギングなどの「有酸素運動」であれば、気軽に始められるのではないのでしょうか。

さらに、計算をしながらウォーキングをするなどの頭と体を同時に使う作業は、より一層効果があるとされています。

② 食事

食事管理も認知症予防に関わってきます。偏った食生活を改善し、いろいろな食品を取ることを意識しましょう。

③ 認知トレーニング

パズルや計算、暗記などの直接脳を使うトレーニングです。机で勉強のように行うだけでなく、ゲームや遊び、楽しみながらできる内容も多くあります。

新聞や読書なども脳を使いますし、料理や買い物などは何重にも考えを巡らせながら行う作業のため、効果的と言えます。

MCIと作業療法

作業療法士は、MCIや認知症の方に対してリハビリを行います。作業療法は、その人らしく生活することを支援します。人は作業をすることで一日が成り立ちます。例えば、朝起きて歯磨きをする、ご飯を食べる、趣味の書道をするなどが挙げられます。

MCIや認知症の方のリハビリにおいても作業療法士が関わること、今の認知機能や生活背景などその方に合ったメニューを作成・実施ができます。そうすることで少しでも認知症の進行を予防し、その人らしく生活できるように支援していきます。

※MCIや認知症が気になる方は、かかりつけの医師や物忘れ外来などの専門機関にご相談ください。なお、リハビリを受けるには医師の診察が必要となります。

お知らせ

小児科・産婦人科・自由診療の夕方診療を行っています。
(毎週木曜日) 詳細は、市民病院ホームページや電話にてご確認ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>