

MCI(軽度認知障害)をご存じですか？

～早めの受診で10年後の過ごし方が変わる～

医療法人社団有朋会 栗田病院
認知症疾患医療センター
若年性認知症支援コーディネーター
鳥羽田 真利 氏

「MCI(軽度認知障害)」とは、認知症の前段階。日常生活は送れていても、記憶力や判断力に軽度の低下が見られる状態です。“加齢によるもの忘れ”と思われがちですが、放置すると約半数の方が数年以内に認知症へ進行すると言われていいます。しかし、「MCI(軽度認知障害)は早期に気づき、適切な対応をすれば、進行を遅らせたり、改善が期待できる段階です」。

近年、認知症の進行を抑える新薬に加え、運動・食生活・社会参加・脳トレ等の非薬物療法を無理なく生活に取り入れることが有効と言われています。そして、早期の対策として、認知症疾患医療センターでは専門的な診断や治療を受けることができます。また、高齢者支援センターで

は、生活面や介護、制度利用について幅広い相談が可能です。万が一、判断力が低下した際、財産管理や医療・介護の希望を家族と共有しておくことで、「自分らしい人生・暮らし」の準備をすることができます。将来に備えて、家族信託や成年後見制度などの活用も早い時期から検討してもよいかもしれません。

「最近物忘れが増えた」「予定を忘れることがある」「言葉がすぐに出てこない」そんな変化を感じたら、一人で悩まず、お近くの医療機関、認知症疾患医療センター、または高齢者支援センターへご相談ください。

10年後も自分らしく過ごすために、早めのご相談、受診をお勧めします。

栗田病院

認知症疾患医療センター



認知症疾患医療センターは、認知症に関する様々な相談をお受けする窓口です。
いつでもお気軽にご相談ください。

専用電話 029-298-1396
相談受付時間 9:00～17:00
月～土(祝祭日を除く)

脳活性化デイケア！

認知症への進行予防を
目的としたデイケアです。

【実施日】 毎週水曜日

【内容】 運動(ストレッチ、筋力トレーニング、コグニサイズ)、音楽療法、シナプソロジー、調理活動等

【対象者】 栗田病院を受診し、軽度認知障害の診断がついた方



7月10日にみつくすネットワークセミナーとして、水戸市社会福祉協議会権利擁護サポートセンターの米川氏と橋本氏をお招きし、医療や介護の専門職対象に法廷後見制度と任意後見制度についての概要や事例についてお話いただきました。

▶▶成年後見制度とは？

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る支援者(成年後見人等)を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。

▶▶法定後見制度(すでに判断能力が不十分)

成年後見…本人の判断能力がまったくない場合

保 佐…本人の判断能力が著しく不十分な場合

補 助…本人の判断能力が不十分な場合

▶▶任意後見制度(判断能力のあるうちに…)

本人の判断能力があるうちに、将来判断能力が不十分な状態になったときに備え、**公正証書**によって**任意後見契約を結び**、任意後見人を選んでおきます。一般的な任意後見契約で締結する内容は、自宅等や預貯金等の管理、年金の管理、税金や公共料金の支払い等**財産の管理**などと、要介護認定の申請等の手続、老人ホーム等の入所契約の締結、医療機関への入院等の手続、生活費を届けたり送金したりする行為等の**生活面の手配**があります。

▶▶成年後見制度を利用した場合のメリット・デメリット

《メリット》

財産管理と身上保護により、**安定した生活を送ることができる**

《デメリット》

①本人の状況を鑑みて“家庭裁判所が選任する”ため第三者が選任される可能性がある

②お金がかかる(成年後見人等に対する**報酬の付与**)

▶▶任意後見特徴

判断能力が衰えたときに誰にどのような支援をしてもらいたいかを、判断能力があるうちに自分で決めることができる。また、契約内容が登記されるので公的に証明できる。**業務を任意後見監督人がチェック**してくれる。デメリットとしては、判断能力が低下すると任意後見の契約ができないことや、任意後見人には**代理権があるのみで、同意権・取消権がない**ことがあげられる。

相談できる窓口はこちら

- ・家庭裁判所
- ・市役所(高齢福祉課・障がい福祉課)
- ・高齢者支援センター
- ・司法書士会や社会福祉士会



プチ情報

玄関の前でお買い物 ～フロイデ工房みと堀町～

「買い物に行きたいけれど、移動手段がない」
「実際に商品を見て買いたい」…そんな悩みにお応えする、移動販売のご紹介です。

お菓子、野菜、果物、パン、アイスクリーム、飲料品、缶詰、加工食品、トイレトペーパー、洗剤等々、軽トラックに積んでお家の前まで来てくれます。

希望の商品がある場合には配達をしてくれます。
※生鮮食品(鮮魚、精肉など)はご相談内容に応じて検討して下さるとのことです。

「見て、選ぶ楽しみ」「品物を見ながらおしゃべり」もお買い物の大事な要素。

お買い物にお悩みの方、ご相談ください。

- ☆訪問販売の形態:配達、移動販売
- ☆支払方法:その都度、現地で現金払い
- ☆駐車スペースが必要となります。

～詳しくはお問い合わせください～

フロイデ工房みと堀町 TEL029-353-8302

(月～金 9:00～17:00 にご連絡ください)



軽トラックに品物と笑顔を載せて♪

事例検討から見える地域の課題
～地域ケア個別会議～

9月18日 あかつきホールにて

地域ケア個別会議は、事例検討を通して地域の課題を見付けていくことが目的のひとつです。

地域ケア個別会議の参加者は、地域の医療・介護の専門職や民生委員さん等です。

地域課題を話し合う上で、実際にその地域に暮らす方の目線は欠かせません。民生委員さんからのご意見は、**真の地域課題**を探る重要な手がかりとなっています。

地域課題は、地域の方々と一緒に考え、一緒に取り組むことが大切と考えています。

今回の地域ケア個別会議では、
☆猛暑での熱中症リスク(エアコン使用が難しい方への支援)

☆認知症の方のご家族への支援
…が、課題に挙がりました。

見える事例検討会(見え検)って？

地域ケア個別会議では、「見え検マップ」というツールを用いています。事例のイメージがつかみやすく、「見え検マップ」に注目することで、会場に一体感が生まれます。



見え検マップ

活動
報告地域のみなさんとこんな活動をしました
(出前講座等々)

前半は支援センターの出前講座、後半は劇団きぼうきょうによる電話詐欺をテーマにした演劇でした。固定電話は常に留守電設定にするなど、日頃から対策をしている方が多くいらっしゃいました。



6/24 常磐寿大学
「高齢者の消費者トラブル」



8/2 社会福祉協議会柳河支部主催
教養講座
「高齢期の飲み込みやお口の話」

介護老人保健施設くるみ館の言語聴覚士岡野氏から、飲み込みにくい食べ物についてクイズを交えながらお話いただきました。飲み込む力や噛む力をつける体操をしました。



9/10 新荘南天クラブ
ティーサロン

前半は訪問看護ステーションもも高安氏と片岡氏からフレイル予防のお話と体操、後半は支援センターからの‘あたまおしりゲーム’で脳トレを行いました。



9/24 社会福祉協議会常磐支部
「健康づくり体力測定」

社協常磐支部と支援センターの共催で開催。昨年度よりも多くの方が参加されました。体力測定の結果をみながら談笑されている姿が印象的でした。



9/26 常磐寿大学
「高齢者の栄養のお話」

宅配クック123から栄養士の牧野氏より、高齢期で特に気を付けたいタンパク質の摂取についてお話をいただきました。

～今後の活動予定～
12/10(水) 10:00-11:30
在宅医療・介護のお話し会
場所:常磐市民センター

管理栄養士さんにきいてみよう！

11月14日は世界糖尿病デーです。今回は血糖値について学んで糖尿病を予防しましょう。

●食後高血糖とは●

食事をしてから2時間たっても血糖値が下がらず、140mg/dl以上と高い状態のこと¹⁾を食後高血糖といいます。●血糖値上昇を緩やかにするコツ²⁾●

①食事のバランスを整える

バランスの良い食事は食後高血糖だけでなく、生活習慣病の予防にも欠かせません。主食・主菜・副菜が揃った食事を心掛けましょう。



③よくかんで食べる

よくかんで食べることで、主に血糖値を下げる働きをするホルモンが分泌されやすくなります。また、満腹中枢が刺激され、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐこともできます。

②欠食をしない

欠食をして長時間空腹の状態が続いた後に食事を摂ると、血糖値はその反動で急上昇してしまうことがあります。欠食せず、できるだけ毎食同じ時間帯に食事を摂るようにしましょう。

④食後に運動をする

運動はいつ行っても問題ないですが、特に食後1時間後に10分程度のウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を行うと、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

●歯周病を予防しよう●

11月8日は「いい歯の日」です。歯周病の治療をすると、血糖コントロールが改善するという研究結果も数多くあります³⁾。日頃からお口の健康にも気を付けましょう！

お話をいただいたのは・・・

日本調剤 水戸中央薬局
個人在宅支援センター
管理栄養士 高見 翼 氏

参考文献 1) 厚生労働省, 食後高血糖

2) 社会福祉法人恩賜財団法人済生会, 血糖スパイクを予防しよう 噛むことと研究, 噛むことは、血糖にやさしい?!

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-05-005>3) 糖尿病情報センター, 歯周病と糖尿病の深い関係 <https://dmic.jihs.go.jp/general/about-dm/070/040/01.html>

★ ほっとプレイス ★ ～地域の事業所、施設などを紹介します～

介護付有料老人ホーム 夢眠みと

水戸市新荘3-8-18
TEL029-246-5315

「やっぱりここだね、夢眠ホーム」を合言葉に、利用者様、ご家族様が安心して医療、看護、介護を受け入居できる施設を目指しております。

職員一同、地域方々のお力になれるよう努めていきたいと思ひます。

電話でのご相談・ご見学等いつでもお待ちしております。

令和7年10月1日
OPEN!

今日は何の日？

11月30日

11月30日は「人生会議の日」

あなたが大事にしたいことや望んでいること、どこで、どのような医療やケアを受けたいかを、前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と言ひます。どのような生き方を望むかは、ひとりひとり違ひうもの。ライフステージによっても変わっていくことがあります。

何度でも繰り返し、話し合うことが大切です。

今の思いを、信頼できる誰かに話すことから始めてみませんか？

お気軽にご相談ください ～地域の総合相談窓口～

水戸市中央高齢者支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように生活を支える相談窓口です。介護サービスやご家族の心配、ご近所の心配な方のご相談などお気軽にご相談ください。

水戸市中央高齢者支援センター【一中・二中学区担当】

Tel 029-306-9582 Fax 029-306-9583

〒310-0035 水戸市東原3-2-11(セブンイレブン並び)

✉ mito-chuuou-sien@guitar.ocn.ne.jp



MITOSHICHUOUU

「みっくす」とは・・・

「みっくす」は水戸市中央高齢者支援センターの頭文字から作りました。異業種がミックスされ、連携しながら一緒に活動するイメージを託しています。