

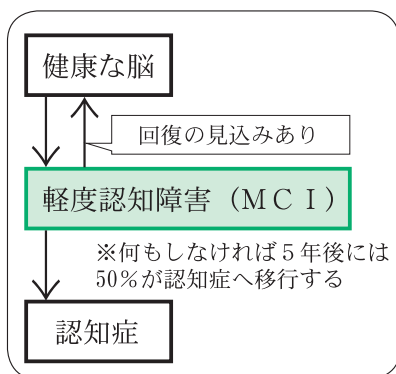
健康メモ

軽度認知障害を知っておこう

最近の研究では認知症を発症するずっと以前から、脳の機能は少しずつ低下していることがわかっていきます。認知症を発症する前段階のことを『軽度認知障害（以下MCI）』と言います。

【MCIとは】

MCIは脳が健康な状態と認知症になった状態のはさまにあります。MCIは何もしないと5年後には半数が認知症へ移行するとされていますが、健康な脳に回復する可能性もあると言われています。



MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき、症状の進行を防ぐことが大切です。

【MCIの症状】

- 代表的な症状は以下のようになります。
- ・同じことを何度も言う
 - ・馴染みある物の名前が出てきにくい
 - ・約束を忘れる
 - ・好きなことをしなくなる
 - ・いつもしていたことを理由をつけて休む
 - ・いつもできていた家事に時間がかかる



こうした症状が見られ、以前とは少し様子が変わってきているが、日常生活では特に支障のない状態にあります。

【MCIかな？と思ったら】

自分自身でMCIを疑ったり、家族から指摘された時には、まず主治医や専門医に相談してみましょう。

ただ、MCIと診断されても服薬治療の対象にならないこともあり、その場合、自身の取り組みで脳を活性化させることが重要となっていきます。

【脳を活性化して認知症を予防しよう！】

認知症予防のためには運動が効果的と言われていますが、運動と同時に頭を使い、声を出すようにすると、更に脳を活性化するとされています。

●取り組みの例

- ・散歩しながら引き算を声に出す
- ・イスに座って足踏みしながら3の倍数で手拍子
- ・歌に振付をつける



実施の際はケガや転倒に十分注意しましょう。

継続のコツは、一人ではなく仲間をつくり、続けられていることや楽しさを共有することです。

町では認知症予防の取り組みを支援しています。また、保健福祉センターで月2回『楽笑体操教室』を開催していますので、まずはお気軽にご参加ください。

保健師 塚崎 優希

マイナンバーの利用が始まりました

1月から、行政手続きの一部でマイナンバーの記載が必要になりました。手続きの際は、通知カードと身分証明書（運転免許証など）、または個人番号カードをお持ちください。



医療・介護・福祉

国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険、障がい福祉サービス、自立支援医療、生活保護など

子ども

児童手当、児童扶養手当、保育所入所申込、未熟児養育医療、母子手帳など

暮らし・税

転入・転出・転居、町営住宅入居、固定資産税減免申請など
※確定申告は来年から

自衛官等募集

受験種別	応募資格	受付期間	試験日
自衛官候補生（男子）	18歳以上27歳未満（採用月の1日現在）	受付中～2月15日（月）	平成28年2月21日（日） または2月22日（月） ※いずれか1日

お問い合わせ：自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所 TEL 01654-2-3921 または役場総務課 TEL 32-2421