

今年は広島県の桜の開花発表が全国一となり、観測史上最も早い開花だったそうです。春を通り越して夏のような気温の日も増えてきましたね。コロナ感染はまだまだ収まる気配はありませんが、感染防止をしっかりと行いながら、外出の機会を増やしてフレイルを予防した生活を送って頂きたいと思います。

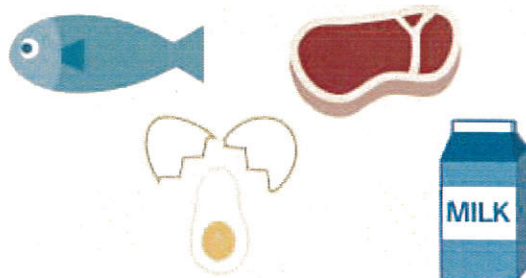


コロナでもフレイルを予防する4つのポイント

立って動く時間を
増やしましょう



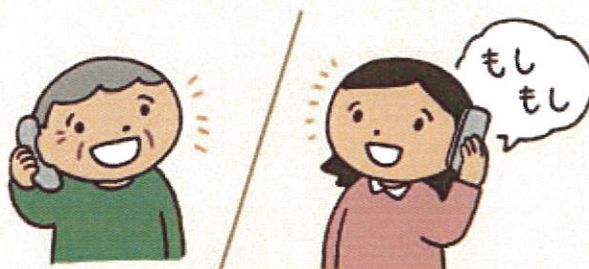
たんぱく質を意識して
摂りましょう



歯や口の中のケアを
毎日行いましょう



会えなくても毎日誰かと
話をしましょう



👉 これが大切 !!

フレイルは、介護が必要になる手前の状態のことで、普段の生活の心がけで予防することができます。フレイルの予防には、運動をすることやバランスの取れた食事を摂ることはもちろん大切ですが、人とのつながりを保つことや誰かと会話や食事をするのが一番大切だと言われています。

コロナウイルスを

正しく恐れて

家族や友達と

楽しく集う

エムシーアイ

MCI(軽度認知障害)を知ろう

MCI(軽度認知障害)とは？

65歳以上の4人に1人がMCIと言われています。MCIは認知症になる一歩手前と言われる状態で、物忘れが目立つものの、症状はまだ軽く、認知症ではないため、自立した生活ができるといわれています。頭がぼんやりしたい、好きだった趣味活動が楽しめなくなってきたいします。

《症状の進み方》

最近起こった内容、「いつ」「どこで」「何をした」など、一歩踏み込んだ内容について思い出すことが少しずつできなくなっていくきます。また、**支払いなど細かいお金を出す**といった事が難しくなる傾向にあります。



《失われていく力》



・外出時でも服装に気を遣わなくなったり、周りの人への興味や、物事対しての関心が乏しくなります。

外出したいと思う意欲が低下し、外出の頻度も少なくなります。



・**お金の計算が面倒になり、支払い時に**

お札を出し細かいお金を出さなくなります。

・同じ質問や話を繰り返す、説明をしても覚えられなくなります。

・「いつ」「どこで」「何をした」等、思い出すことができなくなります。完全に忘れるわけではなく関連した事柄があれば思い出せます。

