

# MCI (軽度認知障害) ってなんだろう？



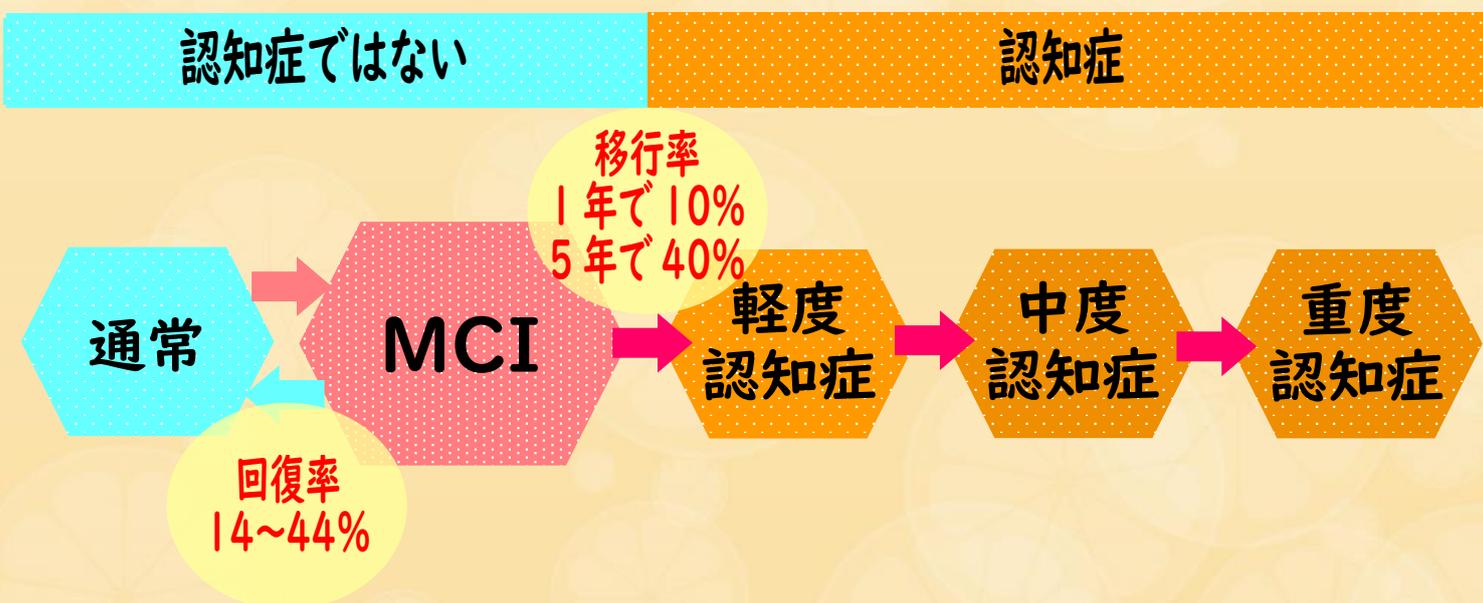
MCIとは、軽度認知障害 (Mild Cognitive Impairment) のことです。MCI は、認知症そのものではありませんが、健常な状態でもありません。認知症と健常な状態の【中間のような状態】です。

MCI の方は、認知機能の低下を感じている、同じ年代の人と比べて認知レベルが低下しているけれど、日常生活は基本的には問題なく送ることができている状態です。

しかし、新しいことが苦手になったり、これまでテキパキと行っていたことが難しくなってくる。

MCIの方が、必ず認知症になってしまう訳ではありません。MCIの診断を受けた方が認知症に移行するのは、1年で10%程度です。その他90%は、MCIに留まる方と、年相応の状態に回復する方となります。

運動や食生活など適切な対策を行うことで、年相応の状態に回復したり、認知症に進む速度を緩やかにできることがあります。



**\*気になる時は早めに地域包括支援センターへご相談を\***