



認知症予備軍 MCI (軽度認知障害) とは……

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことを、MCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

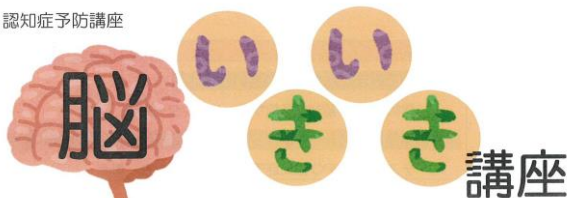
**認知機能は緩やかに低下していきます。
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です！**



MCIの方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。MCIの方のうち、すべてが認知症になるわけではありませんが、この段階から運動などの予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

参加費無料

認知症予防講座



認知症予防に役立つ
「脳の健康度テスト」を
受けてみませんか？

《対象者》 中野区内在住で認知症予防に関心がある65歳以上の方。
(介護保険サービス等利用のない方、初めて受講の方を優先させていただきます。) ※両日参加する必要があります。

《定員》 25名 (要予約)

《場所》 鍋横区民活動センター 洋室1号
(中野区本町5-47-13)

《日時》 1コース2日制
4月14日 (金) 10時~12時
4月28日 (金) 10時~12時

《申し込み先》 本町地域包括支援センター
☎ 03-5385-3733
住所 中野区本町5-10-4

脳の健康度テスト
(ファイブ・コグ検査)は、
東京都健康長寿医療
センター研究所と筑波大学
精神医学によって開発
された高齢者用の
認知機能検査です。



外出を楽しみませんか♪



やボコサロン

◆開催日時：毎月第三火曜日
10時～11時30分
◆会費：100円
◆場所：弥生区民活動センター内
洋室3、4、5号
(中野区弥生町1-58-14)
軽体操やトランプ、ボード
ゲーム、折り紙等…自由に参加
でき、おしゃべりを楽しめます。
ティータイムもあります。私達も
参加させていただきましたが、
とっても自由でフレンドリーな
雰囲気でした！



縁側

◆開催日時：毎月第二月曜日
13:30～16:00 ※ (祝日休)
◆場所：弥生区民活動センター内
高齢者集会室
(中野区弥生町1-58-14)
どなたでもご自由に、気軽に
おしゃべりできる場所です。
簡単なボランティア作業もできます。



認知症サポーター養成講座 一緒に企画しませんか

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。認知症を
正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族などの『応援者』です。
町会、婦人会、子供会、老人会、マンション住民の会、サークル等で
一緒に開催してみませんか？

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター
☎ 03-5385-3733



脳トレクイズ



※答えは一番下にあります。

①桜のソメイヨシノは、花が散った後はどうなるでしょうか？

A サクランボが実る

B 食べられないが実がなる

C 基本的に実はつけない

②旧暦3月は弥生ですが、この弥生の意味として妥当なのは次のうちどれでしょうか？

A ますます

B まだまだ

C ぜんぜん

本町地域包括支援センター出張相談会

★本一高齢者会館
「生きがい出張相談会」
今後の開催予定
令和5年4月26日(水)10時～
5月24日(水)10時～

★鍋横高齢者集会室(分室)
隔月で開催しています
次回開催予定
令和5年5月20日(土)
14時～15時半

編集後記

暖かくなり、外出
しやすい気候に
なってきましたね。
お花見や趣味活動
等、楽しみを
持って元気に
過ごしたいですね。

