

◆軽度認知障害について

軽度認知障害をご存じですか？軽度認知障害とは認知症と診断される手前の状態のことで、認知症に進行する場合もありますが、適切な予防をすることで健康な状態に戻ることもありま

【特徴】

軽度認知障害の特徴としては記憶力の軽度低下があります。以前と比べて物忘れが増え、周りの人から物忘れを指摘されることが多くなつた場合は注意が必要です。

【対策と予防】

軽度認知障害から認知症に移行しないためにも早期の認知症予防が大切です。

①生活習慣病

認知症予防としてはまず生活習慣病に注意することがあげられます。特に糖尿病や脳卒中は認知症の危険性を高めるとされており、注意が必要です。

②運動

運動習慣がある人は認知症のリスクが低くなると言

われています。また週3回以上の運動、複数の種類の運動を行うことでより効果的だとされています。

③食事

脳機能を維持するためには栄養が必要です。また食事は栄養を摂るだけでなく、五感を刺激してくれま

④他者との交流

認知症の発症や進行予防をする上で他者との会話や交流は重要です。直接会うだけでなく、電話等での交流も効果的です。

【まとめ】

軽度認知障害では、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、約16～41%の人が健康な状態になることがわかっています。家族や周囲に物忘れを指摘されることが増えたと感じたら、早めに認知症の予防を行ってみてください。

引用元 厚生労働省「軽度認知障害について」

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策のため入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来4月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。(0248-53-2415)

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 4/4診療	小林利男 整形外科・内科 4/5.19診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 4/11.18.25診療	内藤 梓 消化器内科・外科 4/12.26診療	
				八木正樹 小児科 4/10.17.24診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制) 4/4.11.25診療	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ～ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 4/4診療	小林利男 整形外科・内科 4/5診療	
	緑川博文 心臓血管外科 4/7診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 4/10.17.24診療	内藤 梓 消化器内科・外科 4/11.18.25診療	内藤 梓 消化器内科・外科 4/12.26診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00～の診療となります)			八木正樹 小児科 4/10.17.24診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
(☎0248-23-9909) で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話または窓口にてご予約ください)