

## 認知症とリハビリテーション

5人に1人が認知症になる？

2025年、65歳以上の高齢者のうち認知症の人は約700万人（5人に1人）に増加すると予測されています。さらに認知症予備軍と言われる軽度認知障害（MCI）の人は認知症の人と同数程度いるとも言われています。



### 1 認知症予備軍！ MCI(軽度認知障害)の症状とは・・・



記憶障害



計画を立てて実行  
することができない



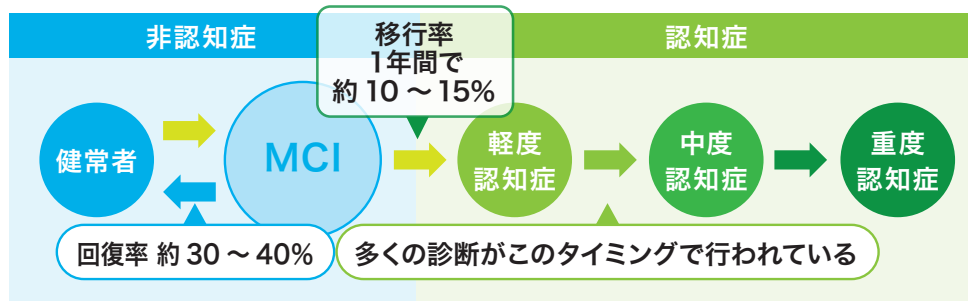
集中力ややる気の  
低下



日常生活機能は  
正常

上記のような症状が出てきたら注意が必要です

### 2 認知症になる前に対応することが大切！！



MCIに気づき対応できれば、認知症への移行を防止できる！



### 3 認知症に効果のあるリハビリテーション

#### ■ 指先を使った作業

指先を使うことで脳に刺激が入りやすくなります。指先を使った作業を意識し、続けましょう。

・手芸・パズル・手紙を書くなど



#### ■ デュアルタスク（同時に2つのことを行う）

集中して2つのことを同時に行うと脳が活性化されます。

- ・洗濯をしながら計算をする。
- ・お風呂で体を洗いながら昨日食べた食事を思い出す。
- ・歩きながら一人でしりとりをする。

※ 行う際には転倒やけがに注意してください

#### 基本動作

- ・歩く・足ふみ
- ・立ち座り など

#### 暮らし

- ・掃除・物干し
- ・食器洗い など

#### 頭の運動

- ・計算
- ・想起(赤い物、春と言えば)
- ・しりとり(食べ物、地名) など

