

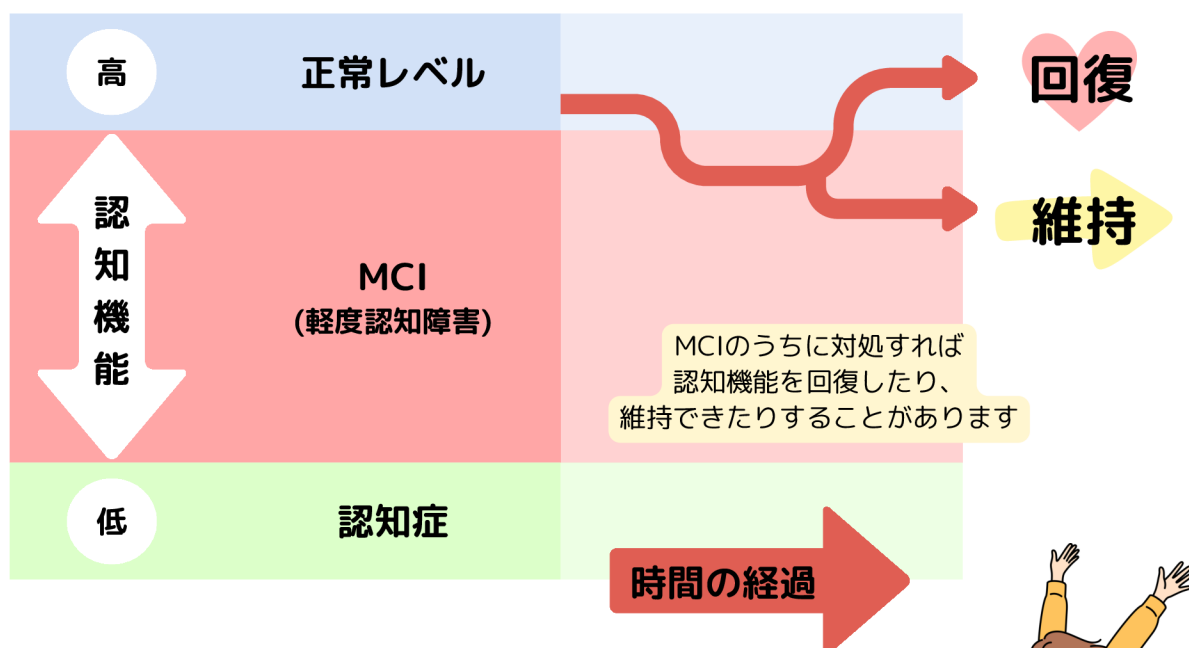
MCI (軽度認知障害) とは？

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、認知症の予備軍となります。もの忘れなど気になる人は、かかりつけ医に相談してみましょう。



認知症予備軍のうちに引き返しましょう！



進行を緩やかにするには…？

- ▶ **生活習慣病の予防と適切な管理**を！
(治療継続・禁煙・節酒・運動習慣・食生活)
- ▶ **社会参加や地域交流の場**を持ち続けましょう！
- ▶ **不安やストレス**を減らし、**笑顔**になれる生活を！

