



いつまでも

えがお

令和7年9月発行



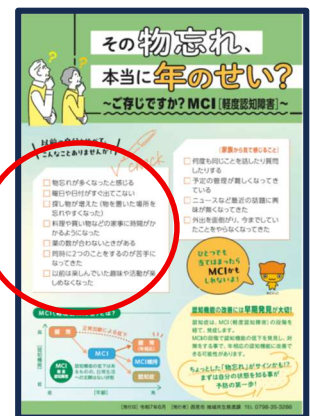
MCI(軽度認知障害)をご存知ですか？



西宮市より、MCI 啓発チラシ『その物忘れ、本当に年のせい?』を発行しました。
MCI(Mild Cognitive Impairment)とは、軽度認知障害といって、認知機能の低下はあるものの、日常生活への支障はない状態のことで、70歳代から徐々に増えてきます。
MCIの段階で気づいて、予防行動(※)を実践し、自分らしい生活を長く続けていきましょう。

以前の自分と比べて、こんなことはありませんか？

- ☐ 物忘れが多くなったと感じる
- ☐ 曜日や日付がすぐ出てこない
- ☐ 探し物が増えた(物を置いた場所を忘れやすくなった)
- ☐ 料理や買い物などの家事に時間がかかるようになった
- ☐ 薬の数が合わないときがある
- ☐ 同時に2つのことをするのが苦手になってきた
- ☐ 以前は楽しんでいた趣味や活動が楽しめなくなった



1つでも当てはまれば、MCIの可能性がります。
『年だから』と放置せず、気づいた時点で医療機関を受診したり、市役所、高齢者あんしん窓口へ相談しましょう



チラシは、市役所、高齢者あんしん窓口にあります
市のホームページからダウンロードできます



(※) 予防行動についてのチラシは、市のホームページからダウンロードできます



二次元
バーコードは
こちら

認知症に関する各種パンフレットについても、市のホームページに掲載しています(ページ番号:75983122)



高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

