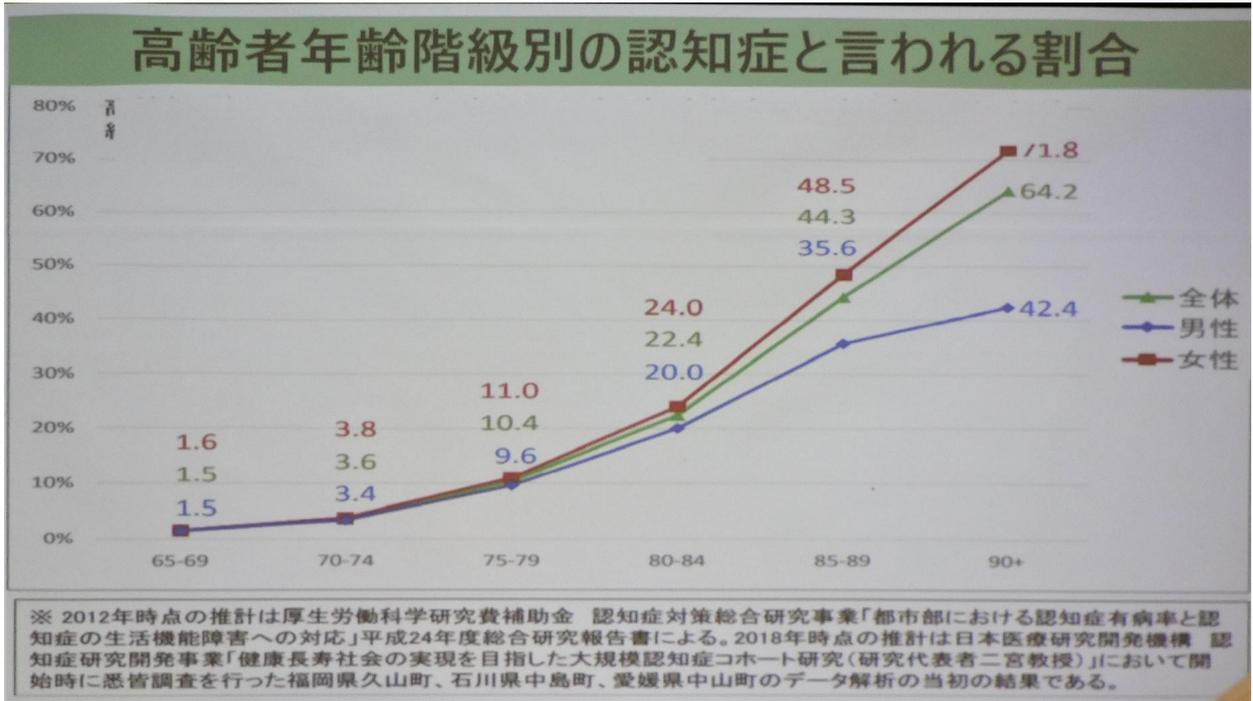


高齢者年齢階層別の認知症と言われる割合

2025.2.19



・75才頃から認知症の割合が急上昇しています



加齢による物忘れとMCI（軽度認知障害）のちがい

	加齢による物忘れ	MCI(軽度認知障害)	認知症
もの忘れ	体験したことの 一部を忘れる	ヒントがあれば思い出す ことが多い。	まるごと忘れる
症状の進行	あまり進行 しない	健常に戻る場合もある	進行する
判断力	正常	すこし低下	低下
自覚	忘れっぽいことを 自覚している	自覚があることが多い	自覚うすれる
日常生活	支障はない	何らかの工夫や支援があ れば自立できる	中等度になると 自立困難

引用元：医療からみる認知症診療—診断編（中外医学社）さらに資料提供先を併記

認知症とは

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

- 今、これをすれば認知症にならない！という絶対的なものはありません。
- でも、こういう生活をしていたら認知症になりにくいということが少しずつ分かってきました。

☝ すこやかに過ごすためのチェックポイント
明日（あ・し・た）

	あるく 運動	
	しゃべる 社会参加	
	たべる 栄養（食・口腔機能）	

1日に必要な野菜量の例です



・毎日 体重、血圧を測定して健康管理