



富山赤十字病院 健診部



# かがやき



人間ドック・健診施設機能評価  
認定施設 認定第178号

## 第20号

かがやき第20号はMCI（軽度認知障害）の特集です。  
当健診センターでは、4月から採血で検査するMCIスクリーニング検査（軽度認知障害リスク検査）をはじめました。定期的に検査を受けることで、ご自身の変化を早い段階で気づく事ができます。健康な方でも高齢になるにつれて認知症やMCIのリスクは自然と高まります。生活習慣を改善し予防に取り組みましょう。

## MCI（軽度認知障害）について

高令心療科 殿谷 康博

### はじめに—知っておくといいい用語—

**MCI**…Mild Cognitive Impairmentの略称。軽度認知障害

**IADL**…手動的日常生活動作。家事、洗濯、食事の支度、買い物、服薬管理、金銭管理、電話、公共交通機関や車を利用した外出などをおこなう能力

**フレイル**…虚弱状態

—身体的フレイル…身体機能低下などの虚弱状態

—認知的フレイル…「身体的フレイル」と「MCI相当の認知機能低下」の両方を有する状態

**認知症**…右ページで予防策も含めて解説しています!!!



＼これらを踏まえてMCIについて分かりやすく説明します！

### MCIってどんな状態？

MCIは「もの忘れなどの認知機能の低下はあるが、複雑なIADLはおおむね保たれており、自立した生活が送れている状態」と定義されます。MCIの段階ではまだ認知症ではなく、「認知症の前段階」とか「健常と認知症の中間の状態」などと表現される場合もあります。年間5~15%の方がMCIから認知症へ移行すると言われていたますが、MCIは必ずしも認知症の前段階というわけではなく、一時的に認知機能が低下したような可逆的な状態も含まれますので、**年間16~41%の方がMCIから正常に戻る**とも言われています。

認知的フレイルは認知症発症のリスクになることが知られています。身体機能低下と認知機能低下は悪循環となりやすいです。

### 認知症にならないために

MCIの段階で身体的フレイルを防止することが、認知症の発症予防のために重要といえます。

さらに、最近の研究によれば、脳内にアルツハイマー型認知症による病理変化がすでに始まっていたとしても、身体的フレイルを防止すれば、認知症の症状が現れにくくなるということがわかっています。したがって、適切な食生活や運動習慣、社会活動や対人交流などがMCIの段階で取り組むべき重要な予防対策と言えます。

## 有酸素運動で楽しく認知症予防

作業療法士 安達 竜矢

### そもそも認知症って？

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、記憶力や見当識、理解力、判断力、日常生活などに支障が出てくる状態です。日本における65歳以上の認知症患者数は約600万人（2020年）と推計され、2025年には約700万人（高齢者の5人に1人）が認知症になると予測されています。長寿世界の日本では、認知症に向けた取り組みが今後ますます重要となります。

### 効果的な有酸素運動を紹介！

### おすすめ！コグニサイズ

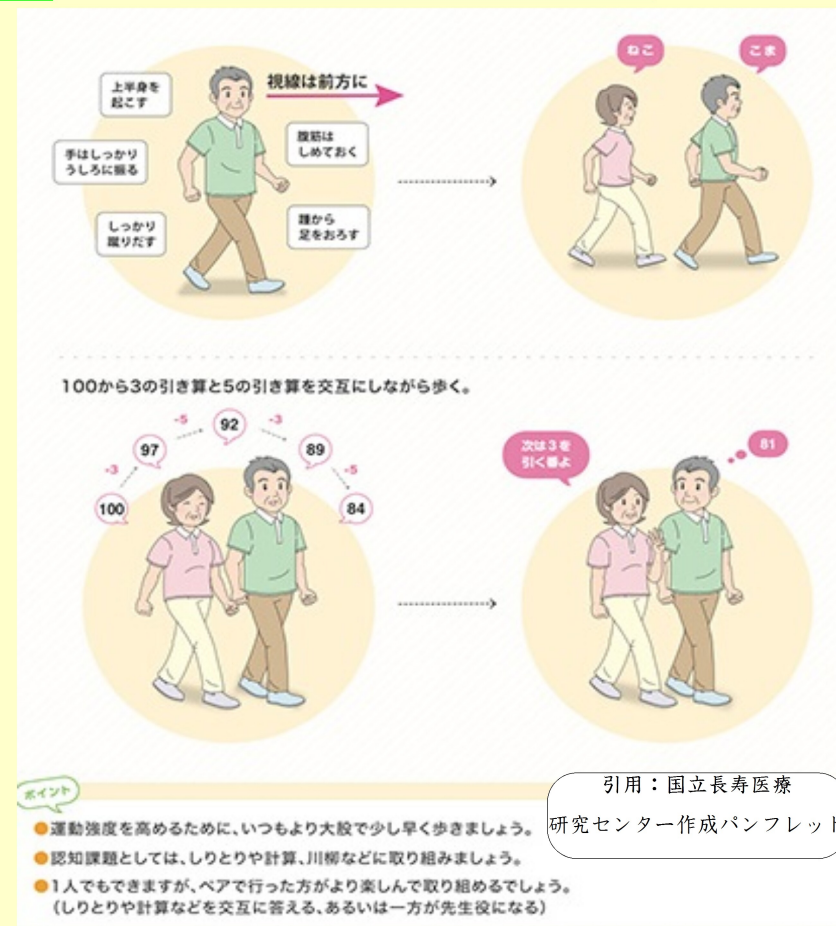
#### 有酸素運動と無酸素運動

運動にはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と、筋力トレーニングなどの高負荷による無酸素運動などがあります。認知症予防には、有酸素運動の方が効果的とされており、WHOの認知症予防指針では1週間に150分以上の有酸素運動が推奨されています。

#### 理想的な有酸素運動

30分程度の有酸素運動をできる限り毎日行うことが理想的ですが、難しければ、1日15分2回、10分3回などに分けたりして自分に合う方法にしましょう。

有酸素運動として多く実施されるウォーキングでは、背筋を伸ばし、あごを引いて、目線はやや遠く(10m程度)、かかとから着地してつま先で押し出すように歩くなど、フォームに注意することでより効果的な運動になります。



ポイント

- 運動強度を高めるために、いつもより大股で少し早く歩きましょう。
- 認知課題としては、しりとりや計算、川柳などに取り組みましょう。
- 1人でもできますが、ペアで行った方がより楽しんで取り組めるでしょう。(しりとりや計算などを交互に答える、あるいは一方が先生役になる)

引用：国立長寿医療

研究センター作成パンフレット

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせたトレーニングです。

**cognition (認知) + exercise (運動)**

の英単語同士を合わせた造語で

**cogni + cise (コグニサイズ)**

となりました。運動と認知を合わせることで認知症予防に効果的とされています。

認知症は自分だけでなく、周りの方にも影響を与える疾患です。認知症を予防し、できる限り健康でいるためにも、毎日少しずつ運動や認知トレーニングを初めてみてはいかがでしょうか。

★掲載予告★ 次号はフレイル予防について、より詳しく解説します。