

認知症予防プロジェクト



「心身リハビリテーション」プログラム

参加者募集♪



開催期間：2024年9月11日～11月27日【水曜日】（全10回）

実施日：①9/11 ②9/18 ③9/25 ④10/2 ⑤10/16

⑥10/23 ⑦10/30 ⑧11/6 ⑨11/20 ⑩11/27

時間：13:30～15:00（受付13:00～）

場所：和歌山リハビリテーション専門職大学 104 教室

内容：運動プログラム・音楽プログラム・認知プログラム

実施者：和歌山リハビリテーション専門職大学

作業療法士・理学療法士・音楽療法士

参加費：無料 定員：10名



参加条件：

1. 独歩・自転車または公共交通機関で大学まで来ることができる人
2. 軽度認知障害(MCI(Mild Cognitive Impairment))と言われている方
3. 原則、10回すべてのプログラムに参加できる方
4. 本事業で得られたデータ(個人が特定できる情報は使用しません)を、研究などで使用する可能性がありますので、その同意をいただける方

問い合わせ・申し込み



和歌山リハ大学に直接申し込み

電話:073-435-4888

または、近隣の地域包括支援センターを通じて申し込み

MCI（軽度認知障害）とは？

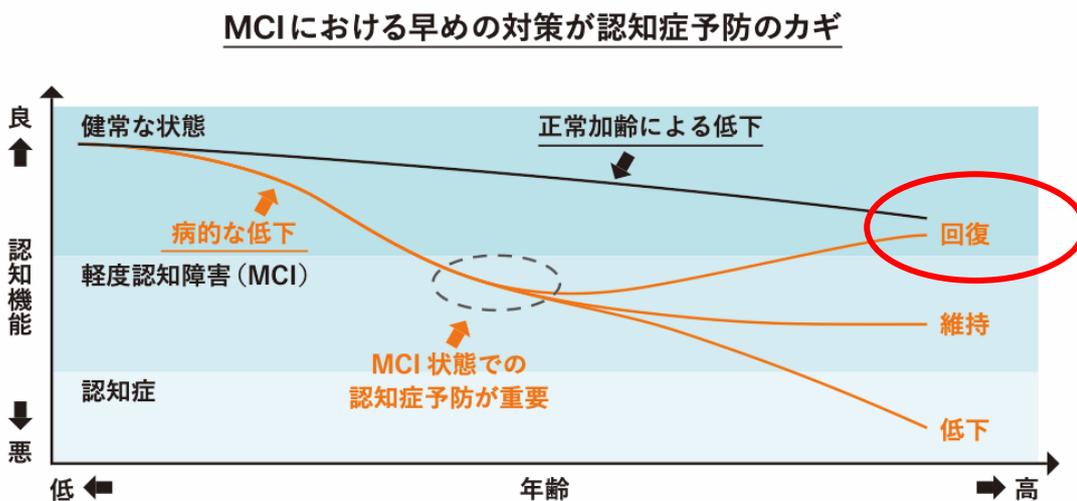


認知症になる一歩手前の段階

MCIとは、ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。MCIの状態では日常生活に支障が出始めると認知症の状態であると判断されます。MCIは健常な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健常な状態にも移行しうる状態であるともいえます。

早めの対策で認知症を予防しよう！

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます(下図)。



(出典) 国立研究開発法人 国立医療研究センター「あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック」