

簡易版

あたまと からだを 元気にする

MCI ハンドブック



4	8	7	2	5
3	6	9	4	7
2	5	7	6	3



この冊子の使い方

- MCIと、関連することの科学的に証明されている情報が集められています。
- 当事者の方向けの情報も、ご家族の方向けの情報もあります。
- どこから読んでも大丈夫です。気になるところから読んでください。
- ぐりぐり書き込んだり、自由に使ってください！



私はゾウ先生。
MCIと認知症のことを
研究しています。
みなさんの疑問に
答えるゾウ〜。

MCIってなんだろう？

MCIとは、軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment)のことです。MCIは認知症そのものではありません。しかし健常な状態でもありません。認知症と健常な状態の「中間のような状態」です。

この冊子は、そんなMCIの当事者の方々、ご家族など親しい方々に、MCIに対する正しい情報をお伝えするものです。

Q&A形式で、よくある疑問に対する答えを集めました。

MCIの人は、認知機能の低下を感じている、同じ年代の人と比べて認知レベルが低下しているけれど、日常生活を基本的には正常に送ることができる状態です。ただ、新しい場所や機械は苦手になったり、日常生活も「テキパキ」と行うことは難しくなってきます。認知機能は年とともに低下していきます。MCIの人は認知機能のレベルが年相応よりも低下してしまっている状態なのです。

しかしMCIの人が、必ず認知症になってしまうわけではありません。MCIと診断された方が認知症になるのは1年で1割程度。その他の人は、MCIのレベルに留まる人と、年相応の正常レベルに回復する方もいます。

MCIは、運動や食生活などの対策をきちんと行うことで健常な状態にもどることがあります。もしくは認知症へと進む速度を遅くすることができるかもしれません。

この冊子でMCIについての正しい情報を知り、日々の暮らしに取り入れていきましょう。

1 認知症の症状

Q 認知症になるとどんな症状がでてきますか？
加齢による「もの忘れ」とどう違うのですか？

A 加齢とともに認知機能が低下すると記憶が曖昧になったり、時間・場所・人の名前などを正しく認識できなくなります。
朝ご飯に何を食べたのか思い出せないのは加齢に伴い起こる生理的な「もの忘れ」ですが、朝ご飯を食べたこと自体を忘れてしまうのが「認知症」における「もの忘れ」の特徴です。



2 認知症の原因と治療法

Q 認知症になる原因はなんですか？
どんな治療法がありますか？

A 認知症の原因として、いくつかの病気が関わっていることがわかっています。認知症の原因となる病気により、治療で改善する場合もあれば、進行を遅らせることが主な治療の目的になる場合もあります。

どんな病気がもとになっているか
知ることが大事だゾウ



3 MCI (軽度認知障害) とは

Q MCI (軽度認知障害) について教えてください。

A MCI (Mild Cognitive Impairment : 軽度認知障害) とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。

放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

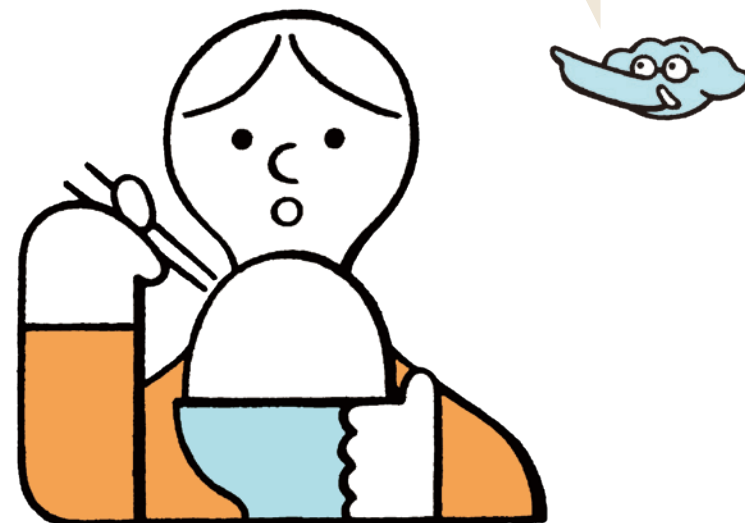


4 糖尿病

Q 血液の中の糖が高い病気 (糖尿病) と言われました。認知症になりやすくなりますか？

A はい。高齢の方の糖尿病では、認知症 (アルツハイマー型認知症、血管性認知症、混合性認知症) になりやすいといわれています。

なってからでは大変
なのが糖尿病。
予防が大事だゾウ



5 高血圧

Q 血圧が高いこと(高血圧)で通院をしています。認知症との関わりを教えてください。

A 高血圧の方は認知症になりやすくなります。未治療の方は治療を、通院中の方は治療を継続してください。さらに、できるだけ「減塩」を意識した食事を心がけましょう。



6 肥満

Q 太っていることや痩せていることが認知症につながると耳にしましたが、詳しく教えてください。

A 中年期では太っている(肥満)ほど認知症になりやすくなりますが、高齢期では痩せすぎや体重の変化に注意が必要です。年齢によって対策が異なるため、普段から体重を測定し、変化を記録することが重要です。



7 脳卒中

Q 脳の血管が詰まること（脳梗塞）で通院をしています。認知症にならないか心配です。

A 脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血とを合わせて脳卒中といいます。脳卒中の発症後や再発後は、認知症になりやすいことがわかっています。再発予防のために禁煙や適度な飲酒を心掛けましょう。

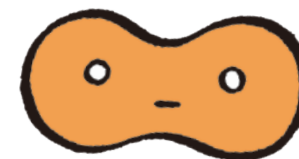


8 脂質異常症

Q 脂質（血液中にふくまれるコレステロールや中性脂肪）が、基準より高いと言われました。認知症との関係を教えてください。

A 中年期に総コレステロール値が高いと、認知症のなかでも特にアルツハイマー型認知症を発症する危険性が高くなります。しかし、高齢期における脂質と認知症発症との関係は、はっきりしていません。

食事と運動が
とても大事だゾウ



Q 運動習慣があると
認知症になりにくくなりますか？

A 運動習慣がある方は、認知症になるリスクが低くなるとされています。
簡単にできる運動でも認知機能低下の予防や認知症予防に効果があるとされています。

日	月	火	水	木	金	土
	人		人		人	
		人		人		人

たまにやるより、
習慣が大事だゾウ



(メモ)

運動(身体活動)とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての活動のことを示します。(引用：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」)

例：健康増進運動(有酸素運動、筋力トレーニングなど)、グラウンドゴルフなどのスポーツ、ランニング、ラジオ体操、散歩、徒歩や自転車での移動、家庭菜園、皿洗いや洗濯などの家事など

Q 運動することで認知機能は改善しますか？

A 高齢者が運動をすることで、認知機能の低下予防に有効であることがわかっています。さらに、運動をすることで、認知症に関連する原因が軽減したり、認知機能が向上する可能性があります。



全身運動の
ウォーキング



水泳などの
有酸素運動



足腰を鍛える
筋トレ

Q 運動の種類によって認知機能への影響に違いはありますか？

A 様々な運動によって効果が示されていますが、どのような運動を行うかにより認知機能改善への効果が異なる可能性があります。

色々な種類の運動を行うのがいいゾウ



Q 週にどれくらい、どのような運動をすると認知機能に変化が出ますか？

A 週3日以上、頻度で半年以上つづけての運動、さらには中強度以上（息が少しはずむが、一緒に歩いている人とお話しができる程度）の運動で、効果が大きくなることが期待されます。



13 食事について

Q 食事でMCIの進行を抑制することはできますか？

A はい。脳の機能維持に栄養は必須であり、食事の内容だけでなく食べる時の環境を工夫することで進行を遅らせることができます。
栄養面だけでなく、食べ方にも配慮し、MCIの方がおいしく食べられる環境を考え工夫する心がけが望ましいでしょう。

楽しく食事をすると
効果的だゾウ

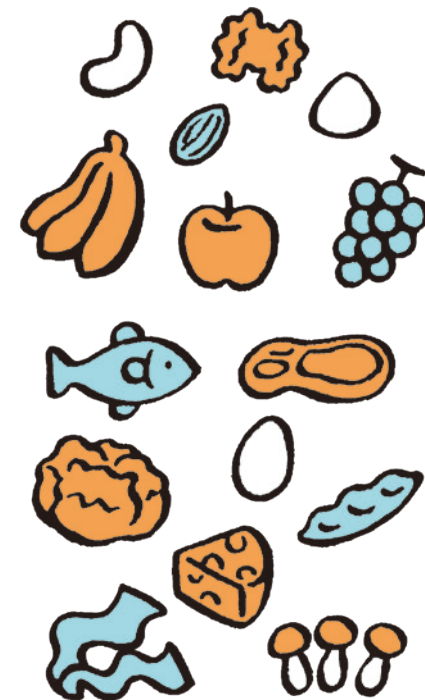


14 食事内容

Q どのような内容の食事をとるとMCIの進行を防ぐことができますか？

A 認知症の進行を抑制する食べ物というのは、今のところ科学的に証明されていません。
しかし、量・質ともに満たされたバランスの良い食事を選択することが好ましく、できるだけ色々な食品を摂取するように心がけることが重要です。

認知症予防によい食べ物は
「いろいろな食べ物」だゾウ



Q サプリメントなどの栄養補助食品をとることでMCIの進行を予防できますか？

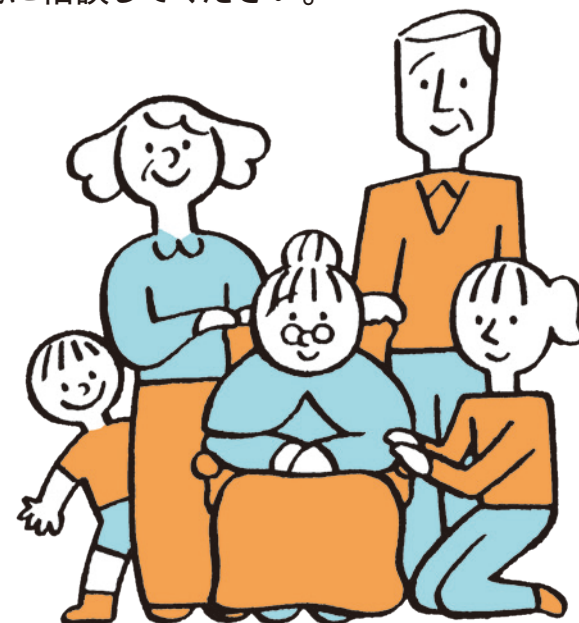
A サプリメントなどの栄養補助食品を長期的に摂取した場合の効果は十分にわかっていません。しかし、栄養不足は健康維持の大敵です。食事から十分な栄養が摂取できない場合は、栄養補助食品を活用し栄養不足を補いましょう。



MCIの人は栄養不良の人が多んだゾウ

Q MCI・認知症のご本人や周りの家族が栄養面で気をつけることはありますか？

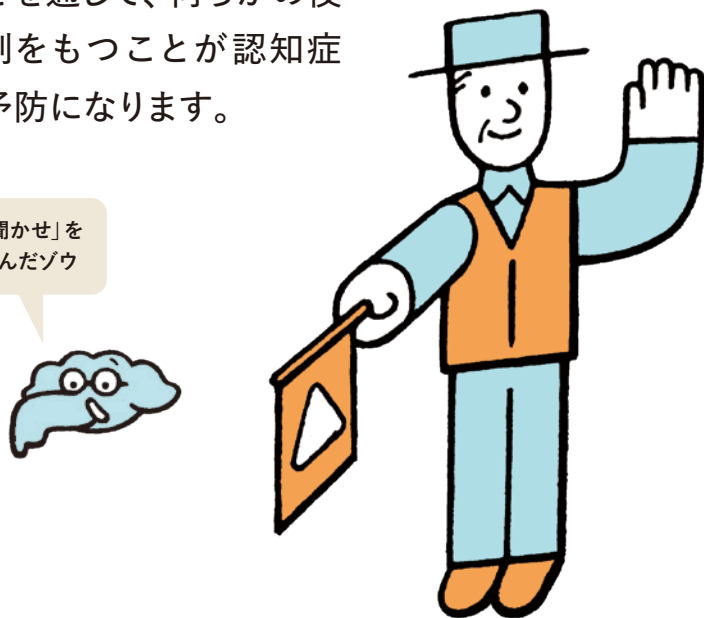
A MCIの高齢者では栄養不良の割合が多いですが、ご本人だけでなく周囲の方も体重低下や栄養不足に陥らないよう注意しましょう。また食生活上の問題点を対処できない際には、かかりつけ医など専門職に相談してください。



Q 仕事を辞めてから日課もなく暮らしており、認知症にならないか心配です。
どのような活動がおすすめですか？

A 退職後も他の人と関わるような活動（社会活動）を継続することがおすすめです。仕事を続けることが難しくなっても、ボランティアや趣味、スポーツなどを通して、何らかの役割をもつことが認知症予防になります。

「絵本の読み聞かせ」をするのも良いんだゾウ



Q 人と会話することが大事だと聞きました。
人との交流と認知症の関係を教えてください。

A 人との会話や交流は、認知症の発症や進行予防に重要です。電話やビデオ通話などをうまく活用し、週1回以上は同居人以外とも会話の機会をもつように心掛けましょう。



19 外出頻度

Q 1日中家にいるよりも
外出の方が良いですか？
どのくらい外出したら良いのでしょうか？

A 外出（用事や目的があって、自宅敷地内より外に出かけること）は健康状態や生活機能と深く関連しています。最低でも週1回以上、できれば毎日1回は外出しましょう。

外出はからだ
だけでなく、
心にもいいんだゾウ



20 ソーシャルサポート

Q 困った時に助けてくれる人も思い当たらず
不安です。どうしたらよいのでしょうか？

A 安心して地域生活を送るには、困った時に相談できる存在や機会の有無が重要です。
身近に助けてくれる人がいない場合は、お住いの地域の支援機関に相談しましょう。



Q MCI高齢者が市販の脳トレーニングゲームを行うことは認知症の改善に効果がありますか？

A 市販の脳トレーニングゲームを実施することで、一時的な認知機能改善が期待できる可能性が報告されています。しかし長期的な認知症予防効果があるかは明らかではありません。



Q 専門機関での認知トレーニングは認知機能低下の予防に効果がありますか？

A はい、あります。
病院をはじめとする専門施設で実施する認知トレーニングは認知機能低下の予防に効果があるとされています。認知機能の種類によっては改善が期待できるものとそうでないものがありますが、継続したトレーニングがより効果的です。

※脳トレーニングゲーム：
個人がスマートフォンやゲーム機などを用いて実施できるもの

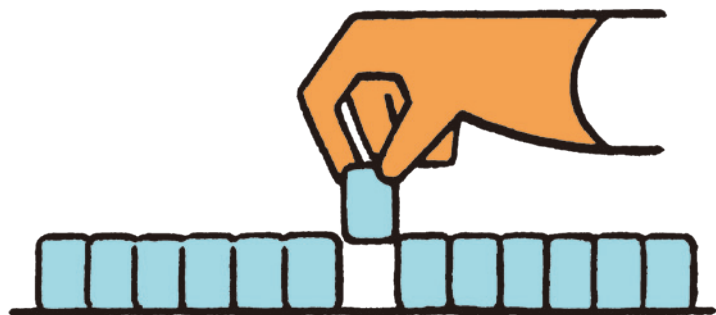
※認知トレーニング：
専門機関において、専門家の指示のもと実施するトレーニングプログラム



Q ボードゲーム（麻雀、囲碁など）は認知機能を改善する効果がありますか？

A はい、一部のボードゲームには、認知機能を維持・改善する効果が期待できます。
ボードゲームでは、相手がどんな手を仕掛けてくるかを想像して先を読むことや、手先の細かな運動が求められるため、脳機能が活性化される可能性があります。

麻雀は認知症予防になるかもしれないゾウ



Q 音楽活動には認知機能を改善する効果がありますか？

A はい、あります。楽器の演奏や歌を歌う、能動的な音楽活動は認知機能を改善する効果が明らかになっています。一人でするのでなく、演奏会や合唱などを通して数名で行うとよいでしょう。

聴くだけではダメかも。演奏やダンスに参加するのがいいゾウ



（ メ モ ）

音楽活動には、受動的音楽活動^{※1}と能動的音楽活動^{※2}に大きく分けられ、ここでは能動的音楽活動に焦点を当てています。

※1 受動的音楽活動：録音された音楽や生の音楽を聴くこと。

※2 能動的音楽活動：歌唱や楽器演奏、音楽に合わせて体を動かすこと。

Q 芸術活動（創作や鑑賞などの文化体験）には認知機能を改善する効果がありますか？

A はい。絵を描いたり、書道をしたり、物を作ったりする芸術活動は、認知機能を改善する可能性があることが明らかになっています。



Q 喫煙と認知症の関係について教えてください。

A 喫煙は認知症の発症と関連している可能性があります。しかし、禁煙をすることで高齢期からでも認知症を発症するリスクを低下させることができる可能性があります。できる限り早くから禁煙することをおすすめします。



（ メモ ）

たばこの葉に含まれるニコチンはかつて、認知症の発症を予防することができるという説がありました。しかし、現在では喫煙と認知症を発症するリスクには関連があるとされています。また、喫煙の量が増加するほど認知機能全般が低下しやすいとされています。

Q お酒を飲み過ぎると
認知症になりやすくなると聞きました。
お酒と認知症との関係を教えてください。

A 適度な飲酒には認知症の予防効果があるという
報告がありますが、多量の飲酒は、脳を萎縮させ、
認知症の危険が高くなるといわれています。



Q 耳が聞こえにくいと認知症に
なりやすいですか？

A はい。耳の聞こえにくさは認知機能の低下と関連
するとされており、耳の聞こえにくさがあると認知
症を発症するリスクが高くなります。
しかし、補聴器を使用することで認知機能の低下を
遅らせることができる可能性があります。

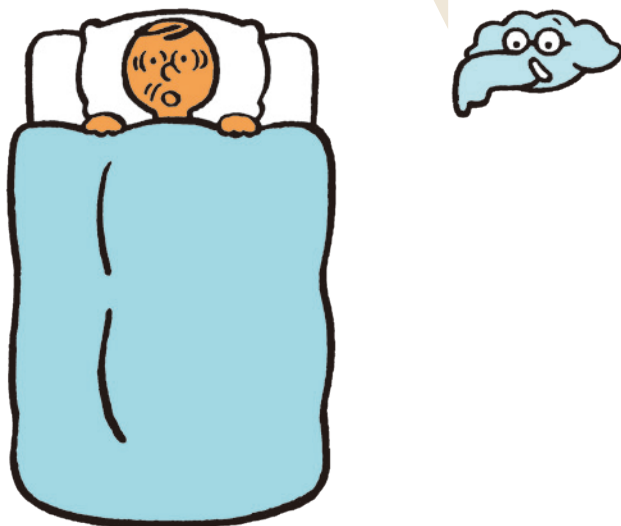
適切に補聴器を使用する
ことをおすすめするゾウ



Q 寝付けないことや途中で起きてしまうことがあります。認知症になりやすくなりますか？

A はい、睡眠が適切にとれていないと認知症になる可能性が高くなります。
適切な睡眠時間は人によって異なっていますが、短すぎても長すぎても認知症を発症する可能性が高くなります。

睡眠時間は短すぎても
長すぎても危険だゾウ



Q 最近、急に落ち込んだり、イライラしたり、気分の浮き沈みの激しさに戸惑っています。どうすればいいですか？

A 最近のストレスが原因の一つかもしれませんね。ストレスの解消に努めても、気分の変化が持続するようであれば、医療機関を受診しましょう。軽度認知障害 (MCI) やうつに伴う症状の可能性もありますが、自分だけでは正しく病状を判断できません。気分の浮き沈みの状態把握や原因について、医師に相談し、適切な判断と治療を受けましょう。



31 真実告知

Q MCIと診断されましたが、自分だけ何も知らされていないような気がして、不安になっています。自分も治療方法や予測される経過など、詳細を知りたいです。

A 検査の結果、病状など客観的な情報を受け止められる心の余裕があるか判断した上で「知りたい」と思う場合、その気持ちをかなえる方法を考えていきましょう。具体的には、病院を受診する前に聞きたいことを紙に書き出し、ご家族や担当医に相談しましょう。



32 昔話

Q 生い立ちや働いていた時のことなどを家族に話すと、「もう何回も聞いた! もう言わないで」と家族に強く言われてしまいます。昔話を家族にしない方がいいですか？

A 昔の楽しかった思い出や誇らしかった出来事などを、誰かに話して聞いてもらうことは、あなたの心身や生活に望ましい効果をもたらします。ご家族が困らない程度に昔話など、お話をしてみましょう。



Q 身の回りのことは自分でできますが、介護保険の申請をした方がよいのでしょうか？

A 「転ばぬ先の杖」のような感覚で、介護予防を目的とした社会資源の活用が可能です。
各市町村行政では、それぞれの方の状況に合ったサービス、介護予防のための活動が用意されています。社会資源の利用のために、地域の専門家に相談し、あなたに適した支援の情報、助言を得ましょう。

予防するために使えるサービスがあるんだゾウ



Q 最近、人が変わったように怒りっぽくなったり、無気力になったり、たまに悲観的に落ち込むようになりました。原因を知りたいのですが、どうすればいいですか？

A 気分の変化は、原因、内容ともに千差万別です。ご本人の趣味、習慣的に行っていたことをすすめてみることでストレスの解消が図れるように働きかけてみましょう。それでも、無気力（何もする気が起こらない）、気分の落ち込み、イライラなどの気分の変化が続くようであれば、医療機関を受診し、気分の変化の状態把握や原因について、適切な判断と治療を受けましょう。

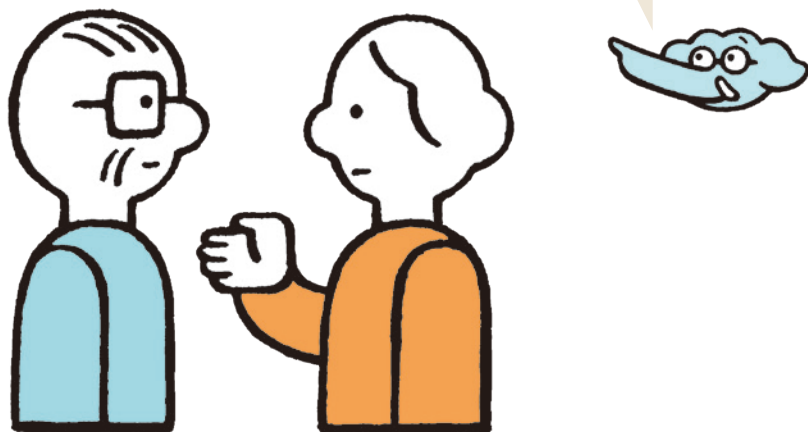
簡単に原因はわからないものだゾウ



Q 最近、本人が忘れっぽくなってきたことを心配して、「認知症ではないか」と疑っています。医療機関に受診する時は、別々に受診し、本人には診断結果を伝えない方がいいのでしょうか？

A 客観的な情報を受け止められる心の余裕があると判断できれば、ご家族と一緒に受診して、診断の結果や治療方針を聞くといいでしょう。

伝えるべきか否かに不安を感じたら、専門家に相談するとよいゾウ



Q MCIの診断を受けた本人は、気持ちのコントロールが利かなくて暴言を吐き、毎日ケンカ続きでつらいです。上手な対応方法を知りたいです。

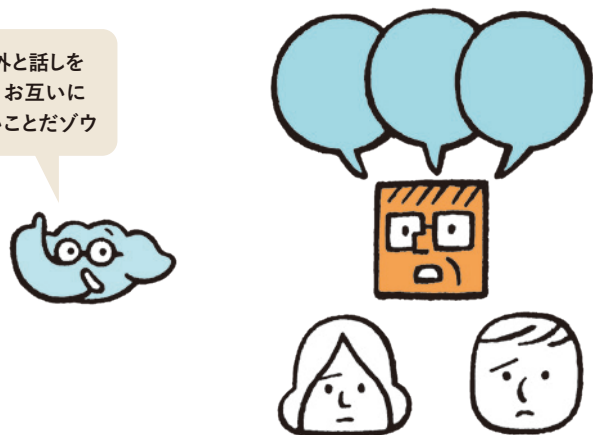
A 診断結果を理解できても、現実を受け入れられない(受容できない)人もおられます。ご本人への接し方に困った場合は、ご家族で抱え込まず、関わりのある医療や介護の専門家(看護師やケアマネジャーなど)がいれば、相談してみましょう。あわせて、介護者を対象とした「集いの場」などでMCIに関する知識や対応方法を学びましょう。



Q MCIと診断されてから以降、本人が同じ話を毎日何度もするので、気分が重くなっています。しっかり話を聴きたい気持ちはあるのですが、イライラする気持ちもあります。本人と家族、両方にとって良い方法はありませんか？

A 一定の時間を決めて、ご本人のお話を聴くとよいでしょう。何度も同じ話をする背景を少しずつ知ること大切です。あわせて、ご本人が楽しくお話ができ、話を聴いてもらえる場を見つけてみましょう。

ご家族以外と話しをするのは、お互にとっていいことだゾウ



Q 本人自身で身の回りのことはできていますが、介護保険の申請をすすめられました。申請することで、何が利用できるのでしょうか？

A 将来的に認知機能や生活機能が低下しないよう、介護予防を目的とした公的なサービスの活用が可能です。社会資源の利用のために、地域の専門家に相談することで、ご本人の状況や希望に適した支援の情報や助言を得ることができます。



予防のためにも介護保険が使えるんだゾウ

相談窓口リスト

～このような時、どこに行けばいい？～

最近ものの忘れが出てきたけれど、これって病気なのか？
どこで調べたらいいのだろう。同じような悩みを持つ人と話してみたい。
そんな悩みをもっている方はこの相談窓口リストを活用してみましょう。

いまのあなたは…

- 1 これからの生活について相談したい
- 2 病気かどうか確かめたい
- 3 すでにMCIと診断された

まずは求めている
情報が何か知ること
が大事だゾウ



診断後に困ったことがあったら

(医療機関の場合)

- 医師
- 看護師
- ソーシャルワーカーなど

P. 45

誰に聞いてみたい？

- 4 専門家に相談したい
- 5 同じ状況・気持ちの人と気軽に話したい

地域包括支援センター

市町村窓口・
地域包括支援センター

P. 43

病気かどうか どのようにして確かめる？

- とにかく医師の診断を希望
- もの忘れの原因の確認
- 認知機能の状態の確認

認知症疾患医療センターや医療機関など

P. 44

→ 専門家に相談したい

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の方が利用できる総合相談窓口です。もの忘れが気になる方（認知症の診断を受ける前）向けの相談も可能です。また生活上のさまざまな困りごとを一度にまとめて相談でき、必要な支援やサービスを紹介してもらえます。

Q 誰が利用できるの？

担当地域に住んでいる65歳以上の方であれば誰でも利用可能です。介護する方が離れて暮らしている場合は、支援の対象者が住んでいる地域のセンターを利用してください。相談は無料です。

Q 誰に相談できるの？

ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などがいます。相談内容によって担当が決まります。

Q どこにあるの？

一般的に、自治体が定める日常生活圏域（約30分で駆け付けられる範囲、概ね中学校区）ごとに設置されています。お住まいの近くの自治体の担当課（高齢福祉課、介護保険課など）の窓口で聞いてみましょう。

→ 同じ状況・気持ちの人と気軽に話したい

お住まいの市町村の窓口・地域包括支援センター

もの忘れについての不安や同じような悩みをもつ人の話を聞きたい場合は、まずはお住まいの市町村窓口や地域包括支援センターに行ってみましょう。そこで認知症カフェ、本人ミーティング、家族会などを紹介してもらえます。

① 認知症カフェ

誰が利用できるの？	MCIの方、ご家族
何をするの？	MCIの方とご家族が、専門家を交えて悩みや不安を共有し話し合ったり、さまざまな情報交換を行っています。
ポイント	「認知症」という名前がついてない場合もあります。

② 家族会

誰が利用できるの？	MCIの方を介護されている方、ご家族
何をするの？	MCIや認知症の方を介護されている方が集い、MCIや認知症、介護に関する知識を学びます。また、お互いの経験を伝え、介護の情報交換などを行います。
ポイント	開催場所や機関によって名称が違う場合もあります。

→ どのようにして確かめる？

「もの忘れが気になるけれど、自分はMCIや認知症なのだろうか」と不安になることがありますよね。少しでも不安があれば、なるべく早めに医師の診断を受けることが大切です。

✓ 対応可能な場所

- ① 認知症疾患医療センター
(各種検査、認知症診断、治療方針の決定、かかりつけ医のサポートを実施)
- ② もの忘れ外来を開設している医療機関
- ③ かかりつけ医

✓ このような時はココへ

どこの医療機関に行けばいいのかわからない

⇒ 自治体の担当課(高齢福祉課など)、地域包括支援センターに相談

いきなり専門機関への受診は気が進まない

⇒ 脳ドックなど脳の検査ができる施設を訪れてみる
(結果によって、①、②の機関を紹介してもらえる場合もあります)

→ 診断後に困ったことがあったら

✓ 医師に相談する

何を聞けるの？ 身体や心の不調、治療方法、薬の副作用、健康管理方法、リハビリ

どこで相談するの？ 病院の診察室

✓ 看護師に相談する

何を聞けるの？ 行動や心理症状への対応方法、薬の管理方法、生活上の困りごと(物をなくしやすい、約束を忘れやすいなど)のサポート方法

どこで相談するの？ 病院の外来、看護相談室

✓ ソーシャルワーカーに相談する

何を聞けるの？ 症状に伴う生活全般の不安、漠然とした不安や心配、適した相談場所、制度の申請、サービス利用方法

どこで相談するの？ 医療福祉相談室、地域医療連携室

※医療機関によっては、薬剤師、栄養士、リハビリスタッフ(PT・OT・ST)、心理士が相談対応している場合があります。

※その他、相談できる場所や専門職についてはMCIハンドブック第2版のP.93も参考にしてみてください。

相談するときのポイントだゾウ

- 聞きたいことを紙に書き出してメモにまとめよう
- 一番困っていることを伝えよう
- わからないことは遠慮せず何度も質問しよう
- 医師に言いにくいことはメモにまとめて書き、看護師や事務員に渡してもOK

CHECK!



MCIハンドブックを 手にしたあなたへ

国立長寿医療研究センター 研究所長 櫻井 孝

この冊子を手にしたあなたは、もの忘れが気になっていたり、ご家族や周りの知人に「最近忘れやすくなった」と言われた経験があるかもしれません。あるいは、配偶者のもの忘れが気になる、そのご家族かもしれません。

この冊子は、科学的に証明されている認知症のリスクを低減する方法を、厚生労働省の研究班^{※1}で検討を重ね、わかりやすく解説しました。また、MCIの当事者とそのご家族からの意見を聞きながら、一つひとつ作成しました。

私は認知症専門医として30年にわたり認知症診療を行ってきました。この間、さまざまな研究が進みましたが、いまだ認知症の進行を止められる薬剤は開発段階にあります。アルツハイマー病は認知症をきたす病気としてよく知られていますが、認知症の原因となる病気はアルツハイマー病以外にもいくつもあり、複数の病気が重複することが多い事もわかってきました。そのため、ライフスタイルの改善により認知症のリスクを減らすことが大切なのです。

「認知症予防なんてできるのか？」とよく質問されます。認知症予防とは、認知症の発症をゼロにする、進行を止めるものではなく、認知症の病気の

進行を遅くすることです。人には寿命がありますので、認知症予防とは「逃げ切り作戦」とも言えます。

認知症のリスクを低減するために、運動すること、野菜を十分食べること、人とのコミュニケーションなどが有効であることが示されています。なかでも、運動や食生活、認知訓練を同時に行うこと（多因子介入^{※2}）が、認知症の予防に有効であることを世界で初めて証明した北欧の知見は重要です。私たちは日本人のライフスタイルにあった認知症リスクを低減させる研究を行い、同様の効果を確認することができました（J-MINT研究^{※3}）。

適度な運動、健康的な食生活、脳を活性化するレクリエーションや趣味、そして地域社会との関わりを持つことは「あたり前のこと」と思われるかもしれませんが、そのあたり前のことをより一層取り組み、継続することが「認知症の危険性を減らす」ために、何よりも大切なことです。私の外来に来られるMCIや認知症の方にも、繰り返し伝えています。

この本を手に取ったあなたが、認知症リスクについての最新情報を知り、対策を理解して、取り組むきっかけになることを班員一同願っています。最新の認知症予防を実践しているという安心感が、皆さまの日々の暮らしをますます充実させることを期待しています。

※1 厚生労働科学研究費補助金（認知症政策研究事業）「軽度認知障害の人における進行予防と精神的支援のための手引き作成と介入研究（令和3年度から5年度）」

※2 多因子介入については、Q11（MCIハンドブック第2版のP.31）を参照

※3 「認知症予防を目指した多因子介入によるランダム化比較研究」令和4年度10月に終了予定

メモ memo

「あたまとからだを元気にする MCIハンドブック」

簡易版 第1版 2024年3月31日発行

発行 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

制作 MCIハンドブック作成委員会

委員長 櫻井 孝 国立長寿医療研究センター 研究所長

委員 荒井秀典 国立長寿医療研究センター 理事長
大沢愛子 国立長寿医療研究センター リハビリテーション科部
大塚 礼 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部
音部雄平 大阪公立大学医学部 リハビリテーション学科
木下文恵 名古屋大学医学部附属病院 先端医療開発部
島田裕之 国立長寿医療研究センター 予防老年学研究部
鈴木宏幸 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
清家 理 立命館大学 スポーツ健康科学部
土井剛彦 国立長寿医療研究センター 予防老年学研究部
藤原佳典 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長
安野史彦 国立長寿医療研究センター 精神科部
山下真里 東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム
山田 実 筑波大学 人間系

事務局 内田一彰 国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
黒田佑次郎 国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
杉本大貴 国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
藤田康介 国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
松本奈々恵 国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
大村早絵子 国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
住本安香 国立長寿医療研究センター 予防科学研究部
平井紗帆 国立長寿医療研究センター 予防科学研究部

編集 ポストーク株式会社、伊藤ガビン、服部円

デザイン 中西要介、中澤耕平

イラスト fancomi

※本冊子は、厚生労働科学研究費補助金（認知症政策研究事業）「軽度認知障害の人における進行予防と精神心理的支援のための手引き作成と介入研究」の助成（令和4年度から6年度）によって作成されました。

※本冊子に掲載されているすべての画像・文章・情報等は、著作権の対象であり、法律で保護されています。著作権者の許可なく、本書の内容のすべてまたは一部の無断転載・流用・転売等の実施を固く禁じます。

この冊子を拾った方は、下記までご連絡ください

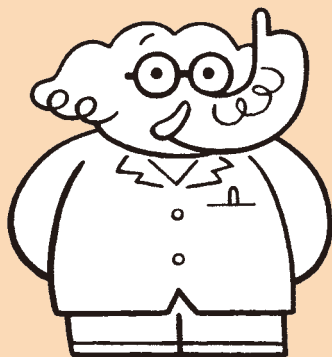
本人の氏名

家族の氏名

連絡先

電話番号

メール



MCIハンドブック作成委員会

2024年3月31日