

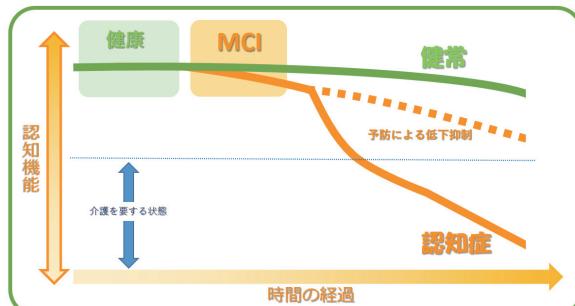
認知機能の変化を知ろう

MCI(軽度認知障害)とは?



様々なリスク要因の影響で認知機能が低下した状態で正常な「もの忘れ」と「認知症」の間のグレーゾーン

日常生活や社会活動に影響しない自立した状態のため多くの場合、見落とされがちです。



MCIの状態は、認知症に移行しやすいハイリスク群といわれますが、生活習慣の改善やリスク要因となる疾病・疾患の管理・治療や予防活動の効果が大きく期待されるといわれています。

定期的チェックで「あたまの健康」の状態を把握する習慣を!

微細な記憶力や認知機能の変化に気付くことはこれまで非常に難しいものでした

50代からあたまの健康チェック

様々なリスク要因の影響で微細に低下した認知機能に早期に気付き対処することは「あたまの健康」維持や重大な認知機能低下の予防のために非常に有益であるとされています。

1. 認知機能低下のリスク要因を知りましょう

2. 定期チェックで微細な変化に気付きましょう



認知機能の低下を招く主なリスク要因

ご存知でしたか? 放置しないで下さい!!

- 加齢
- 脂質異常症
- 糖尿病
- 高コレステロール
- メタボリックシンドローム
- 頭部外傷歴
- アルコール／薬物依存
- ホルモン異常
- ビタミンB12欠乏
- 甲状腺機能異常
- SAS・睡眠障害
- 脳卒中
- 心疾患
- 高血圧
- うつ病
- ストレスや不安
- 不規則な食生活
- 運動不足
- 肥満
- 喫煙歴 等

認知機能の維持・改善のために

適度な運動習慣



健全な睡眠



あたまの健康を保つ生活習慣を!

健康的な食生活



リスク要因の管理と治療



定期的なチェックを行いましょう

- ・長期喫煙者や不規則な生活習慣の方
- ・50歳以上でリスク要因がひとつでも該当のある方
- ・以前、認知機能低下を医師に指摘された方
- ・運転業務や機器の操作を伴う業務、その他危険な現場での業務や他者に影響を及ぼす業務に携わる方



上記の方は年に1回の受検を目安としましょう

今を知るあたまの健康チェック

こんな方は今すぐチェック

あなたは当てはまりますか?

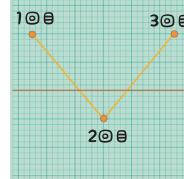


- ・リスク要因を多く、または長い期間患っている
- ・最近、少しお忘れが気になる
- ・最近、運動不足で外出することも減っている
- ・やると言っていた事をやり忘れることがある
- ・最近、自分でやった事の詳細を思い出せない事がある

どんなチェック?

テストの内容は、10分間の簡単な対話式テストです。「10の単語を覚える」や「仲間はずれを見つける」というものです。

結果レポート



0-100の数値で認知機能を表示
過去の結果と比較できます

対話式(対面や電話)で行います

結果レポートが表示されます

人口統計を用いた客観的な評価法を採用し
微細な認知機能の状態を指数で見える化します。

50歳からは最低年1回の受検が推奨されています。

※ 認知症であるかどうかを確認するテストではありません

チェックの精度

健常者向けの認知機能チェックとしての高い精度が研究機関でも確認され、日本医療機関・自治体・大学機関などでは微細な認知機能の変化を客観的に捉えられる点が高く評価されています。