



まごころ通信

VOL. 019 2020年10月

🌸MCI(軽度認知障害)を発見、 対処して認知症予防を🌸

【MCIの特徴】

- ・他の同年代の人に比べて、物忘れの程度が強い。
- ・物忘れが多いという自覚がある。
- ・日常生活にそれほど大きな支障はきたしていない。
- ・物忘れがなくても、認知機能の障害(失語・失認・失行・実行機能障害)が1つある。

<MCIの人が必ず認知症に進行するわけではない>

診断されても多くの人が正常な状態に戻る事が分かっています。MCIの段階で薬による治療や脳を活性化させる生活の見直しを行い、認知機能の低下を食い止める努力をすれば、認知症の発症を予防したり、たとえ発症しても症状の進行を穏やかにできます。

1.「いつもと違う」でMCIをチェック

異常を感じた時「年齢のせい」とそのままにしない。

2.新しいことにチャレンジ。脳を刺激する活動を

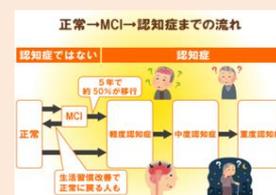
楽しく「見る・聞く・読む・話す」で脳をフル活用で刺激。

3.粗食になりすぎず、バランスの良い食生活に

体を作る栄養素、タンパク質、ビタミン類、必須脂肪酸をとる。

4「週3日以上」を意識して、日常生活で体を動かそう

体を動かして脳を活性化、一緒に行う仲間がいれば効果倍増。



♥️住宅改修について

介護保険制度には、「住宅改修費」という項目があります。これは介護のために住宅を改修する際にかかった費用を一部負担してくれる仕組みです。支給の対象となるのは、介護保険の要支援1~2、要介護1~5のいずれかの認定を受けており、なおかつ自宅に住んでいる人です。ただし、要支援・要介護区分に関わらず「支払限度基準額」は20万円と定められています。つまり、原則一人につき一回、自己負担割合が1割の人は18万円まで、2割の人は16万円まで、3割の人は14万円まで補助金を受け取れるという計算になります。なお、基準額の上限を超えた分については、全額自己負担となります。介護保険の住宅改修費の支給対象となる工事の種類は、厚生労働省によってあらかじめ次の6つに定められています。

①手すりの取り付け②段差の解消③床または通路面の材料の変更④引き戸等への扉の取り換え⑤洋式便器等への取り換え⑥その他①~⑤に付帯して必要となる住宅改修

制度の利用には**事前申請**が必要です。まずは、担当のケアマネジャーに相談しましょう。

介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない・・・
- ◎最近物忘れが多くなってきた・・・どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配・・・



まずは気軽にご相談ください



株式会社 **まごころの里**
ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511
FAX 048-536-5512

事業所番号
1173103274

ホームページ
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス
info@magokoronosato.com

