

ご存知ですか？



認知症とは？

認知症は、様々な原因によって脳の働きが低下し、記憶や判断力などの認知機能に影響が生じ、日常生活に支障が出る状態をいいます。高齢化の進展に伴い、認知症は誰もがなる可能性があります。



認知症は予防できる？

認知症の発症を完全に防ぐ方法は、現在も研究が進められています。近年では、運動不足や生活習慣病、社会的な孤立などが認知機能低下に関係することがわかってきており、生活習慣の改善や社会参加などに取り組むことで、認知機能の維持につながる可能性が期待されています。

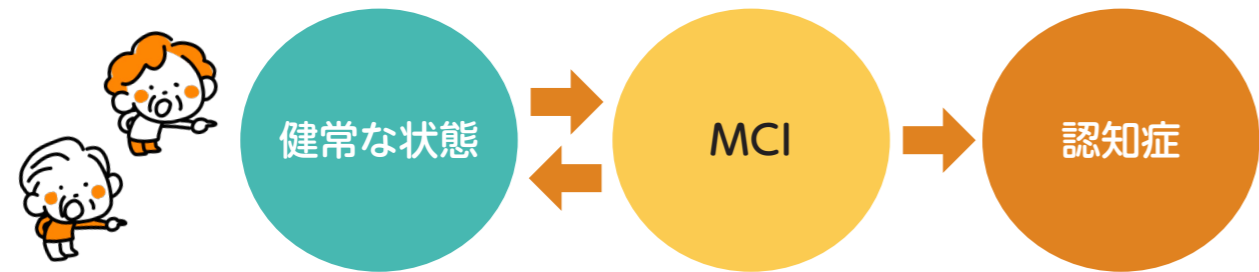


MCI（軽度認知障害）とは？

認知症の一手前の状態を「MCI（軽度認知障害）」といいます。もの忘れなどの変化はあるものの、日常生活はほぼ自立している状態です。MCIの段階で適切な運動や生活習慣改善に取り組むことで、健康な状態に戻る可能性があることがわかってきています。

認知症と MCI

認知症と診断される手前の状態を MCI（軽度認知障害）といいます。放っておくと認知症に進行してしまいますが、適切な予防をすることで約 40%が健康な状態に戻ると最近の研究でわかってきました。



認知機能	支障なし	支障あり	支障あり
記憶力 (もの忘れ)	体験の一部を忘れる後で思い出す	体験の一部を忘れる後で思い出すことも多い	体験そのものを忘れる
自覚症状	忘れっぽいことを自覚している	忘れっぽいことを自覚していることが多い	周囲は気づくが本人は自覚がないことが多い
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
集中力・やる気	低下しない	少し低下する	低下する
日常生活	支障なし	支障なし	支障あり
金銭管理	できる	できる	支障が出てくる
運転免許	更新できる	更新できる	更新できない
家事 (食事の支度)	できる	できる	難しくなる



※認知症や介護の悩み、医療・介護サービス、日常生活や将来への不安などを気軽に相談できるオレンジカフェ (サンクシティ榛原)

認知症の不安ゼロの

まちを目指して

問 うだ健康プラザ ☎82・2100

【認知症・MCI（軽度認知障害）の現状を踏まえて】

高齢化が進む中、2040年には、65歳以上の約3人に1人が認知症またはMCI（軽度認知障害）になると推計されています。認知症は、誰にとっても身近なテーマです。「もの忘れが増えてきたかも」「認知症になったらどうしよう...」そんな不安を感じる方も少なくありません。

宇陀市では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる「認知症の不安ゼロのまち」を目指し、様々な取り組みを進めています。

宇陀市立病院には、県内最大規模の地域包括ケア病棟とともに、在宅医療や介護との連携を進める「地域医療部」があります。全国初となる移動診療車による巡回診療も行い、過疎地域でも安心して医療を受けられる「面見の良い地域医療」に取り組んでいます。さらに、認知症への理解を深める啓発活動や、「いきいき百歳体操」などの交流の場づくり、市立病院でのもの忘れ外来、認知症初期集中支援チームによる支援などを進めています。

しかし、認知症への不安から、相談や受診をためらい、ひとりで悩みを抱え込んでしまうケースもあります。その心理的ハードルは高く、早期対応を促すことが課題です。

本市では、啓発から予防、早期発見、医療、見守りまでを一気通貫でつなぎ、市民の皆さんが認知症予防にに取り組む仕組みづくりとして、令和7年10月に計10者による包括連携協定を締結し、「あたまの健康づくりプロジェクト」を推進していきます。

J-MINT 研究の成果を地域へ

市では、国立長寿医療研究センターの研究成果を活用した「J-MINT 認知症予防プログラム」に取り組んでいます。



J-MINT 研究とは？

J-MINT 研究は、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターを中心に実施された研究です。「運動」「栄養」「認知トレーニング」「社会参加」などを組み合わせた“多因子介入プログラム”により、認知機能低下の予防を目指しています。現在、うだ健幸プラザでは、参加者の皆さんが、体操や脳トレ、グループでの交流などに楽しく取り組まれています。



市民の方はどなたでも参加できます



市内の身近な相談の場 オレンジカフェ



介護職員など介護や福祉の専門家も参加します。認知症の相談・情報交換・介護の困り事などについておしゃべりしませんか？
お気軽に各カフェへお申し込みください。

菟田野 スマイルカフェ

【開催】 偶数月
【申込先】 四つ葉のクローバー
【問い合わせ】 (☎ 84・2950)

榛原 カフェ榛 (はしばみ)

【開催】 3～4 月に 1 回
【申込先】 ゆあほうむ榛原
【問い合わせ】 (☎ 82・8111)

大宇陀 ラガールカフェ

【開催】 奇数月
【申込先】 大宇陀グループホームラガール
【問い合わせ】 (☎ 83・0088)

室生 ニコニコカフェ

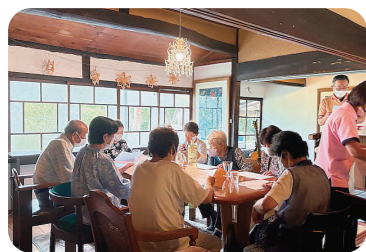
【開催】 3～4 月に 1 回程度
【申込先】 室生園
【問い合わせ】 (☎ 93・2525)

榛原 おひさまカフェ

【開催】 3～4 月に 1 回
【申込先】 さんとぴあ榛原
【問い合わせ】 (☎ 85・2525)

菟田野 やまびこカフェ

【開催】 2～3 月に 1 回
【申込先】 やまびこ
【問い合わせ】 (☎ 84・9800)



介護で心配なことや悩みも相談できます

榛原 オレンジカフェ

【開催】 不定期
【申込先】 医療介護あんしんセンター
【問い合わせ】 (☎ 82・2100)

いずれのカフェも参加費 100 円です

【あたまの健康づくりプロジェクト始動】

～これからも、自分らしく。～

令和 7 年 10 月、市は国立循環器病研究センター・国立長寿医療研究センター・SMK・太陽生命・太陽生命少子高齢社会研究所・東京電力パワーグリッド・リージョナルデータコア・J-MINT 認定推進機構・宇陀市立病院の計 10 者による包括連携協定を締結しました。

この枠組みのもと、啓発から予防、早期発見、医療、見守りまでを一気通貫でつなぐ「あたまの健康づくりプロジェクト」を推進しています。



プロジェクトの概要

「最近、もの忘れが気になる」「名前が出にくいことが増えた」そんなちょっとしたもの忘れは誰にでもあることです。大切なのは、不安を抱え込まず、自分の変化に気づき、毎日の健康づくりにつなげることです。

このプロジェクトでは、

- 1 あたまの健康チェックによる気づきの機会づくり
- 2 気軽に参加できるサロンや通いの場
- 3 運動・栄養・交流を取り入れた健康づくり
- 4 民間企業等と連携した啓発活動
- 5 必要に応じた相談・支援への接続

などを一体的に実施し、市民の皆さんの健幸づくりを応援します。



プロジェクトの第一歩

市民が気軽にはじめるあたまの健康度チェック



「あたまの健康づくりプロジェクト」の第一歩は、市民の皆さんが、連携企業の「あたまの健康度」チェックツールを気軽に使えるようになることです。「あたまの健康度」チェックツールとは、連携企業が開発した AI 音声解析ツールです。約 40 秒間、声を録音するだけで「あたまの健康度」をチェックできるもので、国立循環器病研究センターとの共同開発による高い精度が特徴です。スマートフォンで QR コードを読み込めば、自宅で気軽にセルフチェックができるため、認知症検査への心理的ハードルが下がることが期待されています。

スマホで簡単

スマートフォンを使って、ご自身のあたまの健康度の目安を、気軽に知ることができる体験会を開始しています。スマートフォンに向かって、約 40 秒間、お話しするだけの簡単なものです。テストではありませんので、上手に話す必要はなく「今の自分はどんな感じかな」と、気軽な気持ちで試していただけます。操作は市の職員がお手伝いします。自治会、まちづくり協議会、各種団体様などを通じて、ご案内していきます。



増やせ元気人口

あたまの健康を保つことは、認知症の予防だけでなく、毎日の生活を過ごしやすいことにもつながります。例えば、会話がしやすくなる。外に出るのが楽しくなる。気持ちが前向きになる。こうしたことが、これからの生活の元気につながっていきます。

