

おらだの声

発行者：米沢市認知症地域支援推進員
高齢福祉課地域包括支援担当 ☎22-5111

認知症地域支援推進員からの

挑戦状(脳トレにチャレンジ・言葉さがし)



それぞれのテーマに沿ったものを探し出し、下段に書き出しましょう。

ただし、一度使った文字は2度使えません。すべての文字を使用します。

テーマ 1：花

な	み	ん	じ
つ	す	で	な
ず	し	き	ず
ら	つ	は	こ

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____



テーマ 2：昆虫

ち	っ	て	し
ん	み	は	ば
げ	む	と	う
ば	あ	つ	た

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____



(いかがでしたか? 答えは、裏面に記載しています。)

気になる症状はありませんか?

国立長寿医療センターチェックリストより一部抜粋

- ☐ 同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 物の名前が出てこなくなった
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ☐ 日課をしなくなった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった



気になる症状がある場合は、軽度認知障害(MCI)が疑われます。(詳しくは、裏面をご覧ください。)

軽度認知障害（MCI）とは？

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

正常な状態と認知症の間であり、記憶力や注意力などの認知機能に
低下がみられるものの、日常生活に支障をきたすほどではない状態を指します。



「最近もの忘れが出てきた、これって病気？」、「もしかしたら軽度認知障害（MCI）？認知症？」と思ったら・・・

かかりつけ医に相談しましょう

→ご本人の状況を知っているかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて精神科や心療内科などの専門医へ紹介してくれます。

地域の相談窓口や専門機関

→米沢市高齢福祉課や地域包括支援センターがあります。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などがおり、相談や支援機関の紹介を行います。

認知症カフェ・認知症の人と家族の会

→同じ状況・気持ちの人と気軽に話したい場合、米沢市内の各地で開催している認知症カフェに参加してみましょう。

認知症ケアパス

→米沢市では認知症になってもあんしん米沢市版サポートブックを発行しています。認知症予防から症状、いつ・どこで・どのようなサービスが受けられるかまで、丸ごと分かるサポートブックです。高齢福祉課や地域包括支援センターに設置しています。

軽度認知障害（MCI）は早期に発見し、適切な治療や予防を行うことで、健康な脳の状態に回復する場合や認知症への進行を遅らせられる場合があります。

米沢市認知症サポートに
関する情報はこちら↓



米沢市ホームページ

（表面）言葉さがし答え

- ① テーマ 花 1) はなみずき 2) なでしこ 3) すずらん 4) つつじ
- ② テーマ 昆虫 1) てんとうむし 2) みつばち 3) あげは 4) ばった