

2025
9月

アレコレ通信



福祉用具の卸会社「プライムケア東京」が運営するアレコレ広場からお届け♪

9月はアルツハイマー月間

まだまだ暑さが残りますが、体調など崩されていませんか？今月は、最近テレビや新聞でも取り上げられることが増えてきました、「MCI」についてまとめました。正しい知識を得て、これからの毎日に役立てていただければ幸いです。

気づきが
元氣のカギ！



MCI（エムシーアイ）って言葉、みなさん聞いたことありますか？

MCIとは？

(マイルド・コグニティブ・インペアメント)
MCIとは「Mild Cognitive Impairment」の略で、日本語では「軽度認知障害」といいます。



MCIは健常と認知症の中間！

MCIとは、元気な状態と認知症のちょうど間にあたります。日常生活は普通にできるので、自分でも気づきにくく、周りの人も見過ごしてしまうことがあります。

MCIの方は
一人暮らしも
できてしまう！

健常な
状態

MCI

認知症

早めに気づくことが大切です

MCIに気づけば生活の工夫で
進行を防ぐことも可能です。

早めの対応が
分かれ道！

放置は危険

「年のせい」と思って放っておくと、
認知症に進んでしまうこともあります。

きっかけに注意

家族を亡くしたあとや、一人で過ごす時間が増えたときなど、刺激が減るとMCIにつながりやすいです。

MCIのサイン こんな変化が見られたら、注意してみましょう。

本人の気づき

- ✓ 直前のことをよく忘れる
- ✓ 物の置き場所がわからなくなる
- ✓ 名前や言葉が出てこない
- ✓ 日にち違いや道に迷うことが増える
- ✓ 家事や計算でミスが目立つ



家族など周囲の気づき

- ✓ 同じ話を繰り返す
- ✓ 身だしなみを気にしなくなる
- ✓ 話の内容を理解しづらそう
- ✓ 趣味などに関心がなくなる
- ✓ 怒りっぽくなる



予防のためにできること MCIや認知症を防ぐには、毎日の生活を少し工夫することが大切です。

人とのつながり

家族や友人と
話す時間を増やす



食事

いろいろな食材を
バランスよく食べる



運動

散歩や体操を無理の
ない範囲で続ける



睡眠

規則正しい
生活を心がける



MCIは、早めに気づけば予防できるかもしれません。「ちょっと変だな」と思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談を。知ること・気づくことが、認知症予防の第一歩です。



お問合せは
☎お電話またはLINEから☎



046-204-4530

公式ラインのご登録を
よろしくお願いします♪



アレコレ広場

営業時間 9:30～12:30 / 13:30～17:00
※金のみ16:30(定休日：土日祝)

〒243-0438 海老名市めぐみ町3-1 ビナガーデンズパーチ6階

「プライムケア東京」の社員です！



@699uznps

認知症の人や家族にやさしいまち『えびな』

9/23 火 認知症啓発イベント同時開催!!

RUN伴えびな2025

えびなオレンジフェス



🕒 11:00~16:00 📍 海老名市役所(1階・4階)

ランとも

RUN伴えびな2025



RUN伴は、認知症の人とともに生きる社会を目指しタスキをつなぎながらゴールを目指すイベントです。オレンジフェスと同時開催で行われ、海老名市役所にてゴールセレモニーを実施予定です。海老名市では、初めてRUN伴を実施します。みなさんでたくさん盛り上げていきましょう！



海老名開催におけるテーマは「絆」

RUN伴(ランとも)は、認知症の人とともに生きる社会を目指し、タスキをつなぎながらゴールを目指すイベントです。

海老名の社会資源である方々の絆を深め、RUN伴だけで終わらず、今回の絆をきっかけに、より住みやすい街づくりに向けた連携を実現していきます。

RUN伴の
ホームページは
コチラ



店舗情報

アレコレ広場でのサービス内容の紹介です。

雀荘

9月・10月のスケジュール

9月 3日 水 10:00 ~ 12:00

9月 24日 水 10:00 ~ 12:00

10月 8日 水 10:00 ~ 12:00

10月 22日 水 10:00 ~ 12:00



工房

9月・10月のスケジュール

9月 10日 水 14:00 ~ 16:00

9月 17日 水 14:00 ~ 16:00

10月 1日 水 10:00 ~ 12:00

10月 15日 水 10:00 ~ 12:00

10月 29日 水 10:00 ~ 12:00



※都合により時間を変更させていただく場合もございます

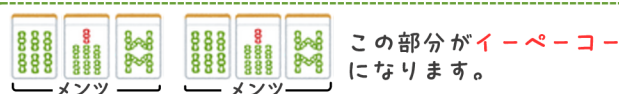
今月の役：イーペーコー(一盃口)

門: 1 | 鳴: x



《イーペーコーとは》

同じ種類で同じ数字の並びを2組作る役です。



⚠ 注意

- ・ポンやチーなど、鳴いてしまうと成立しません。
- ・イーペーコーの部分以外でも鳴いてしまうと成立しません。
- ・チートイツ(七対子)との組み合わせはできません。

❌ (チートイツはあくまでも7つの対子で構成される役なので、イーペーコーは成立しません)

コミュニモ系 & 編みにケーション



みなさんの作品

