

## ～ 軽度認知障害(MCI)や初期の認知症と診断された方へ ～

# 『軽度認知障害・初期の認知症』と『デイケア・とも』について

### ◆ 軽度認知障害(MCI)と初期の認知症はどう違いますか？

MCIは「脳機能が健常な状態」と「認知症」の中間にあたり、記憶・判断などの脳機能（認知機能）に低下があるものの、自立した日常生活はできる状態です。

認知症の初期になると、家事・金銭管理や食事・入浴・トイレといった日常生活に影響が出始めます。



### ◆ 回復の可能性はありますか？

原因により、現状維持や回復する場合があります。認知症に進んだ場合でも、適切な対策により、進行を遅らせることが期待されています。



### ◆ 進行を遅らせるにはどんな対策がありますか？

「生活習慣病や食生活の改善」「**社会参加や対人交流**」「**身体活動(運動)**」「**音楽その他の芸術活動**」「**脳トレ**」などの効果がわかってきています。



### ◆ そのような対策(青字部分)を行っている場所がありますか？

介護保険のデイサービスなどの他に、医療保険で利用できる精神科デイケアがあります。越水町にある仁明会クリニック併設の「デイケア・とも」もそのうちのひとつです。「とも」では、『集団プログラム』と個別に取り組む『個人活動(セルフチョイス)』を組み合わせ、個々に過ごし方を決めます。

◇「デイケア・とも」は、介護度が自立(非該当)・要支援程度の方が対象です。

◇「ご自宅への送迎」「入浴サービス」「歩行・食事・トイレの介助」等は行っておりません。昼食は普通食【お弁当】のみとなります(持ち込みは可能です)。

◇最寄り駅(阪急西宮北口・JR 西宮・阪神西宮)からの無料送迎バスがあります。

◇症状が進行した場合、他の通所機関への移行等を検討することがあります。

～ 「デイケア・とも」の詳しい内容は、裏面をご覧ください。 ～

# テイケア・ともの『集団プログラム』と『セルフチョイス(個人活動)』

## 【 集団プログラム 】

◆運動(ヨガストレッチ・卓球 etc.)、音楽や芸術活動(合唱&カラオケ、書道 etc.)、脳トレなど、認知機能の改善が期待される集団プログラムが多くあります。

|                     | (月)                          | (火)                                      | (水)                                | (木)                                                 | (金)         | (土)                           |
|---------------------|------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 9:50<br>～<br>10:50  | パソコン教室<br>(電源の入れ方<br>から応用まで) | 卓球                                       | リラックス・アロマ<br>(ヨガストレッチ<br>&アロマハンド浴) | お散歩の会                                               | 卓球          | サタデー・<br>クッキング<br>(グループで昼食作り) |
| 11:00<br>～<br>12:00 | パソコン教室<br>(電源の入れ方<br>から応用まで) | 脳トレ<br>お茶                                | 合唱&カラオケ                            | プランター園芸<br>(グループで野菜や<br>お花を育てます)                    | 脳トレ         |                               |
|                     | 昼食                           |                                          |                                    |                                                     |             |                               |
| 13:30<br>～<br>15:00 | ポー・ノ・スイーツの会<br>(グループでお菓子作り)  | 音楽映像鑑賞会                                  | 就労準備<br>ミーティング                     | こころの元気トーク<br>(楽しいおしゃべりから<br>悩み事まで色んな<br>テーマでトークします) | こころの<br>読書会 | 革細工<br>(本革を使う<br>レザークラフト)     |
| 14:15<br>～<br>15:00 |                              | ハーブdeヒーリング<br>(ホットアイマスクやハーブティ<br>で癒されます) | 脳トレ                                | 音楽映像鑑賞会                                             | 書道          | 週替わり<br>企画                    |

◆その他、季節行事(新年会・お花見など)や臨時プログラム(バーベキューなど外出企画、卓球大会などゲーム企画、様々な手工芸企画など)を行っています。

## 【 セルフチョイス(個人活動)の例 】

◆テレビやCD鑑賞など気楽にできるものから、認知機能改善を目指し、手工芸や脳トレ課題、エアロバイク、カラオケ、囲碁・将棋、麻雀など多彩な活動に取り組めます。



(月):ポー・ノ・スイーツの会  
(作ったエクレア)



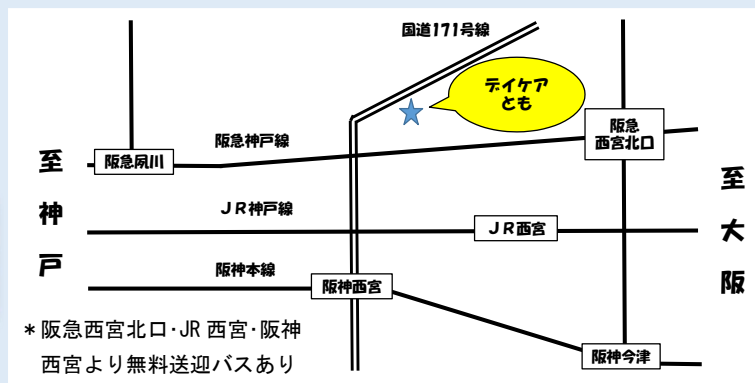
(水):リラックス・アロマ  
(前半のヨガストレッチ)



バーベキューなどのイベントや、様々な「ものづくり」体験も♪



エアロバイクに卓球ルーム、カラオケルームも！



◎『とも』の詳細についてはホームページをご覧ください。【QRコードはコチラ】⇒

◎見学【無料】のお問い合わせはお電話にて 【TEL: 0798-31-3642】

