

# MCI (認知症の前段階)

## 自己診断してみませんか？



- 今何をしようとしていたのか忘れてしまう
- 同じことを繰り返し言ったり、尋ねたりする
- 人と会う約束を忘れるようになった
- 探し物が多い
- やろうとしても「まあいいか」とやめてしまう
- 長年の趣味が楽しめなくなった
- 外出が減った
- 調理や作業の段取りが下手になった
- 会計で小銭を使うのがめんどろになった
- 今日の日付がすぐ言えない

(朝田 隆 作成「MCI自己診断チェックリスト」(2023)を一部改変)

上の項目で3つ以上あてはまる方は、**MCI**の可能性がります。  
**MCI**は認知症の一步手前の段階なので、すぐに治療・対策を行って  
認知症を予防しましょう。

今すぐ専門医療機関にご相談ください。

**MCI**のご相談は～

**0166-45-2020**

心療内科・すいみん外来 (医師 千葉 茂)



社会医療法人 元生会  
理事長 森山 領

**森山病院**

院長 稲葉 雅史  
旭川市宮前2条1丁目1番6号  
☎ (0166) 45-2020

