



知っておきたい

エム・シー・アイ

MCIのこと (軽度認知障害)

～脳の変化を見過ぎていませんか？～

仕事や家事に追われ、忙しい日々を過ごしていませんか。
日頃の疲れや体の調子が優れないときには物忘れや集中力の低下が起こりやすくなり、このような状態が長く続く場合は、MCI(軽度認知障害)が潜んでいるかもしれません。
認知症へと進行するリスクもあるMCI。早期に発見することで適切な治療やセルフケアを始めることができます。「自分は大丈夫」と見過ごさないために、まずは、この機会に自身の脳の健康について振り返ってみませんか。
《高齢者支援課》

最近、こんなこと増えていませんか？

- 人や物の名前が思い出せないことが増えた
- 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかるようになった
- 趣味や外出がおっくうになってきた
- 物を捜し回ることが増えた
- これまでできていた仕事にミスが増えてきた



1つでも当てはまる人、
脳の健康度が下がり始めたサインかも！

MCIってなに？

MCIとは物忘れやうっかりミスがあっても日常生活を障害なく送れる状態のことをいいます。MCIを早期に発見し、対策をすることで認知機能が戻る可能性があります。



この段階での対策が効果的。早期の
対策で16～41歳の人が健康な状態に戻ります

今日からできる!脳を活性化させるためのセルフケア

気になるサインがある人もない人も、日々の生活の中で脳の活性化を意識しましょう。
ちょっとした工夫を習慣にすることで、脳の元気が保たれます。

1

記憶力を鍛えよう

- ◆2日前の出来事を日記に付ける
- ◆日常の出来事を人に話す習慣を付ける
- ◆読んだ本や新聞の内容を要約する



2

マルチタスク力を鍛えよう

- ◆数品の料理が同時に完成するように手順を考える
- ◆テレビを見ながらストレッチをする
- ◆100から数字を3ずつ引きながら、ウォーキングをする



3

計画力を鍛えよう

- ◆買い物のときに効率の良い道順を考える
- ◆家事や仕事などの優先順位を考える
- ◆先を見通す将棋や囲碁などのゲームを楽しむ



のうKNOW

MCIの早期発見のためには、まずは自分の脳の状態を知ることから始めましょう。
スマホなどでトランプゲームにチャレンジ。脳の健康状態を楽しく知るイベントを開催します。

場所・日時

【東図書館】9月16日(水)
【西図書館】9月17日(木)
(午前の部)10時～11時45分
(午後の部)13時～15時45分

定員

各回先着25人
(計100人)

問い合わせ

高齢者支援課 (☎66・1012)

予約
不要

9月は認知症月間

認知症に対する理解を広めるため、シンボルカラーのオレンジで市内の各施設をライトアップします。
詳しくは市ホームページで。右コードからアクセス可。



秋 の総合文化祭

市文化協会の加盟団体が、日頃の練習の成果を披露する総合文化祭。
11月29日(日)まで、市内各所で魅力ある発表や展示会が開催されます。
日程は左表のとおり。プログラムなど、詳細は市ホームページで。
下コードからアクセス可。

【問い合わせ先】文化協会事務所(火・金曜日13時～16時、☎64・5109)
《文化・国際課》



月	日	行事名	場所
10	2～4	特別合同祭典「合同書道展」	総合文化会館
	4	開会式 特別合同祭典「吟道・歌謡・新舞踊」の世界	
	10	懐メロ歌謡祭	
	16～18	鶴美展	まなびあむ
	17・18	お茶といけ花の祭典 芸能祭	総合文化会館
	18～21	彩絵画会展	勤労者福祉センター
	23～25	洋画グループ・柊「柊展」 水墨画緑峰会展	西総合会館 西駅交流センター
	24・25	華道家元 池坊舞鶴支部「自由花展」	総合文化会館
	25	吟道大会 舞鶴市民吹奏楽団定期演奏会	西総合会館
	31	「ジョイフル・ライブ」	総合文化会館
11	31・1	演劇定期公演	商工観光センター
	1	大正琴&たて琴の集い	
	7	舞鶴市民俳句大会	
	7・8	あしで会書展	西駅交流センター
	15	舞鶴和太鼓フェスティバル	総合文化会館
	22	秋の Joint Live	
	23	舞鶴クラリネットアンサンブル定期演奏会	
	29	恋さんバンド歌謡ショウ オカリナ&たて琴コンサート	商工観光センター

9月の連休中のごみ・し尿の収集について

日程		9月						
		18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)	21日 (祝)	22日 (祝)	23日 (祝)	24日 (木)
可燃ごみ収集		○	○	×	○	×	×	○
不燃ごみ収集		○	○	×	○	○	○	○
粗大ごみ収集申し込み受け付け		○	×	×	×	×	×	○
し尿の収集	舞鶴厚生(株)	○	×	×	×	×	×	○
	舞鶴保健興業(有)	×	×	×	×	×	×	○
	(株)アクア	○	○	×	×	×	×	○
清掃事務所	ごみ搬入 (8時30分～16時)	○	○	○	○	○	○	○
リサイクルプラザ		○	要予約	×	○	○	○	○

※粗大ごみ収集の申し込み受け付けは平日の8時30分から16時30分まで
(受け付け専用: ☎64・5953)
※9月19日(土)のリサイクルプラザへの持ち込みは、事前に予約が必要。予約は平日の8時30分から16時30分までにリサイクルプラザ(☎64・7222)へ
※可燃・不燃ごみは地域の集積所で排出を。直接搬入

が増えると交通渋滞が発生します
※連休前後は、し尿の収集依頼が集中します。
収集希望者は早めに申し込みを
詳細は、市ホームページで。右コードからアクセス可。
《生活環境課》

