

認知症は「**脳の生活習慣病**」
MCIの検査で
プラスな未来を始めませんか。



認知症は、発症の20～30年前からの生活習慣が大きく影響します。

つまり、
中年期である40代、50代から

ひとつひとつの生活習慣が将来の認知症につながっていきます。



お酒をよく飲む



喫煙する



食生活の乱れ



睡眠不足・不眠



血圧や血糖値が
ちょっと高め



運動不足な
気がする



体重が気になる



ストレスを
感じるが多い

このような生活習慣の積み重ねは、認知症発症のリスクになります！

認知症発症までの経緯

血管の損傷

損傷



脳内の炎症

炎症



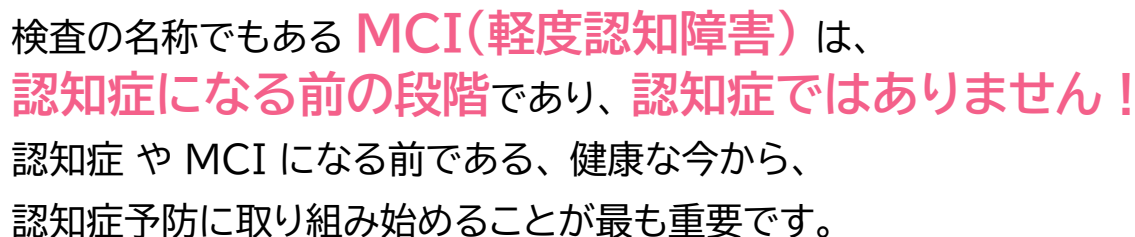
アミロイドβ（老廃物）の蓄積

アミロイドβ
の蓄積



加齢や乱れた生活習慣が続くと、脳血管が損傷し、脳内に炎症がおきます。すると、脳内にアミロイドβ（ベータ）という老廃物が蓄積され始め、その毒性が神経細胞を攻撃します。これにより、認知機能が低下し、やがてアルツハイマー型認知症の発症につながります。

認知症は、発症前に気付くことが大切です！ >>>

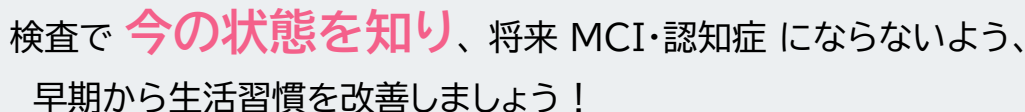


「認知症は生活習慣病の成れの果て」といわれるほど、
高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連が深いことがわかっています。

大切なのは
MC1にならないように
することです！



趣味を楽しむ




検査結果報告書では、MCIのリスクが数値とA～Dの4段階で示されます。

リスクが数値で見えるため、生活習慣の改善と**予防のモチベーションにつながります！**

テストタロウ様 MCIスクリーニング検査プラス 結果報告書

リスク評価

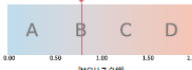


B評価

評価はMCIのリスクは低めです。
日常生活を大體問題なく営むことができます。
MCIのリスクを抑えることができます。

あなたのMCIリスク値 **0.79**

▼ 今回 ▲ 昨年 ▼ 目標値



（MCIリスク値）

評価	リスク値	説明
A	0.00～0.50	現在の生活習慣を継続し、健康的な生活を送る心がけましょう。 社会参加の状態を定期的に確認し、必要に応じて参加しましょう。
B	0.51～1.00	健康的な生活を営むのに留意してください。MCIのリスクを抑えることができます。 余裕があれば、定期的な運動を行い、生活習慣病を予防しましょう。
C	1.01～1.50	現在の生活習慣を改善する必要があります。特に認知機能、健康的な生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防してください。 【食事の点】生活習慣病を予防し、量に十分に気を配りましょう。物忘れが気になる方は認知症予防に取り組まましょう。
D	1.51～2.00	【食事の点】これまでの生活習慣を改善し認知症のリスクが高まります。 生活習慣病を予防し、量に十分に気を配りましょう。 【運動の点】定期的な運動を習慣にし、運動を予防受けられこれに努めます。

※ 年齢別認知機能（MCI）のスコアは、年齢によって異なります。

当該結果ではアルツハイマー型認知症の発症に関するリスクの値を算出する中でMCIのリスクを算定しています。
またそのリスクは様々な要因のカテゴリに対してリスクレベルを算定しています。

4つのカテゴリにおけるあなたのリスクレベル

認知機能	食事	運動	社会参加
良好 0.3-1	注意 3.5 0-3.5	注意 4.7 0-4.7	良好 3.7 0-3.7
良好 0.3-1	注意 3.5 0-3.5	注意 4.7 0-4.7	良好 3.7 0-3.7
良好 0.3-1	注意 3.5 0-3.5	注意 4.7 0-4.7	良好 3.7 0-3.7
良好 0.3-1	注意 3.5 0-3.5	注意 4.7 0-4.7	良好 3.7 0-3.7

認知機能 3.7 食事 3.5 運動 4.7 社会参加 3.7

認知機能のスコアは生活習慣病の発症のリスクと関係が示されています。
認知機能のスコアは生活習慣病の発症のリスクと関係が示されています。
認知機能のスコアは生活習慣病の発症のリスクと関係が示されています。

次回は 2022 年の 6 月頃を目安に検査を受けましょう。



付属の冊子で予防の提案をし、WEB
サイトでニュースやコラムを更新中！

認知症かどうかを判別する検査ではなく、MC I のリスクを知る検査です。結果が悪かった場合でも、認知症ではなく、その前段階のMC I のリスクが高いということなので、予防の取り組みにより認知症の発症を遅らせることができます。