



(3)

気になりませんか?もの忘れ もの忘れ予防健診を実施します

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654 - 8597

区内実施医療機関で医師による問診と簡単な検査を行い、認知症の疑いを早期に発見し、支援につなげます。
対象の方には5月下旬に受診券を発送します。

【対象】

区内在住で、平成30年4月1日現在68～72歳の方(昭和20年4月2日～25年4月1日生まれの方)

既に認知症の診断・治療を受けている方は除く。

【実施期間】 6月1日(金)～10月31日(水)

認知症は早期対応で良くなります

葛飾区認知症サポート医 稲葉 敏氏

認知症は高血圧、糖尿病などと同じ生活習慣病の一つで、ごく一般的な「普通の病」です。生活習慣病と同様に、認知症は「軽度認知障害(MCI)」や「早期認知症」の段階で早期発見し、早期治療や生活習慣を改善することにより症状が良くなります。その結果、生活能力が向上し、その方らしく生きる選択ができます。また、認知症のご家族や介護者のご負担も軽減されます。



認知症の初期段階からの回復体験談

75歳・女性

4年ほど前から、置いた調味料の場所が分からない、習い事の内容が思い出せないなどの症状に気づきました。かかりつけ医に相談し検査を受けた結果、認知症の初期段階でした。当初は不安でいっぱいでしたが、軽度認知障害や認知症の初期段階で治療を受ければ、50～70%の方は良くなることを教えていただき、それからは治療を続けながら、健康体操や大好きな習い事を増やしました。

その結果、認知機能は改善し、今ではほとんど生活に支障なく感謝の日々を送っています。

60歳以上の方へ

はり・きゅう・マッサージ

【実施日・会場・定員】

下表のとおり。いずれも午前10時～午後4時(1回50分)。

【対象】 区内在住60歳以上の方

【費用】 1回1,500円

【持ち物】 住所・年齢が分かる物(健康保険証・運転免許証など)、手拭い

【申込方法】 実施日前日の午前11時～午後5時に各会場へ電話で(先着順)。

【担当課】

シニア活動支援センター

実施日	会場	定員(人)	電話番号
6/6 (水)	砂原憩い交流館(西亀有3-12-1)	5	3603-6391
	水元憩い交流館(水元4-6-15)	5	5660-3113
	新宿憩い交流館(新宿1-5-6)	5	3627-1850
	※東奥戸憩い交流館(奥戸4-20-11)	10	3696-7430
	宝町憩い交流館(宝町2-38-19)	5	3691-1591
6/13 (水)	中道憩い交流館(西亀有1-2-7)	5	3604-7362
	※堀切憩い交流館(堀切1-23-6)	5	3691-9691
	青戸中央憩い交流館(青戸6-16-12)	5	3604-6394
	たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)	5	3696-2783
6/20 (水)	東金町憩い交流館(東金町5-22-18)	5	3608-3926
	末広憩い交流館(金町5-4-1)	10	3627-0027
	西奥戸憩い交流館(奥戸1-12-1)	5	3692-7157
6/27 (水)	白鳥憩い交流館(白鳥3-32-6)	5	3602-3416
	※渋江憩い交流館(東四つ木2-15-11)	5	3696-3763
	シニア活動支援センター(立石6-38-11)	5	5698-6201
	水元憩い交流館(水元4-6-15)	5	5660-3113
	宝町憩い交流館(宝町2-38-19)	5	3691-1591

「きゅう」は※印の会場でのみ行っています。



運動習慣始めませんか?

プラチナ・フィットネス 利用者募集 全12回



インストラクターの丁寧な指導の下、楽しみながら運動を始めましょう。

【利用期間】

承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間

承認証は、往復ハガキでの申し込みの場合は1週間程度で送付します。窓口での申し込みの場合は申込時にお渡しします。

※承認証を受け取ってから、1カ月以内に区が承認したフィットネスクラブで利用手続きを行ってください。

【内容】 フィットネスクラブが実施する運動メニューの中から自由に選べます。

●運動メニュー(例)

マシン・トレーニング、水中ウオーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【フィットネスクラブ所在地】 右表参照

【対象】 区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方

参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただけます。

※この事業の利用は、年度内1人1回限りです。

次の方は対象となりません。

- ▶ 医師から運動を禁止されている方
- ▶ フィットネスクラブの利用規約を守れない方
- ▶ 現在フィットネスクラブの会員の方

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】 次のいずれかの方法で申し込みください。

●郵送の場合

往復ハガキに希望のフィットネスクラブ名(右表の中から1施設)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送。必ず返信先を記入してください。往復ハガキは1人1枚(連名・重複申込不可)。

●窓口の場合

高齢者支援課(区役所2階201番)で受け付けます。

【申込期限】 11月30日(金)まで

【申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598



フィットネスクラブ名	営業時間
KSC wellness フィットネスクラブ金町 (東金町1-1-1) ☎3600-3812	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時30分～午後9時 日曜日・祝日/午前9時30分～午後8時 【定休日】 月曜日
スポーツクラブ ルネサンス青砥 (青戸6-2-1) ☎5629-3923	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前10時～午後8時 【定休日】 火曜日
セントラル ウェルネスクラブ京成小岩 (鎌倉4-2-1タナベビル) ☎5612-5071	平日/午前9時～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前10時～午後8時 【定休日】 月曜日
セントラル フィットネスクラブ青砥 (立石6-39-8) ☎3838-0781	平日/午前9時～午後11時 土・日曜日・祝日/午前9時～午後8時 【定休日】 木曜日
ダンロップ スポーツクラブ綾瀬 (小菅4-10-3) ☎3690-7997	平日/午前9時～午後11時30分 土曜日/午前9時～午後9時 日曜日・祝日/午前9時～午後7時 【定休日】 木曜日
ティップネス新小岩 (西新小岩1-2-1) ☎5654-3531	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時30分～午後10時 日曜日・祝日/午前9時30分～午後8時 【定休日】 木曜日
東急スポーツ オアシス金町24Plus (金町6-9-5) ☎5876-0109	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時～午後9時 日曜日・祝日/午前9時～午後7時 【定休日】 水曜日
メガロス葛飾店 (四つ木2-23-10) ☎5654-0700	月・水曜日/午前10時～午後11時 火・木曜日/午前8時30分～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前8時30分～午後8時 【定休日】 金曜日
セントラル フィットネスクラブ亀有 (亀有3-26-1リリオ館8階) ☎5680-0303	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後10時 日曜日・祝日/午前10時～午後7時 【定休日】 月曜日

フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。