

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ M C I



月刊すこやか

知っておこう！！

軽度認知障害
(MCI)

認知症の診断に至らないまでも、同年代の人に比べ「物忘れ」が多く、記憶力が低下した状態です。まずは相談！そこからスタートです！



伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

5月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古本町 まちづくりセンター (伏古3条3丁目) 10:00~11:30	2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水) 30日(水)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ ステップ運動(認知症予防運動含む)
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	12日(土)	MCI(軽度認知障害)について
	26日(土)	エアロビクス(上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	1日(火)	MCI(軽度認知障害)について
	15日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30	1日(火)	MCI(軽度認知障害)について
	15日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	24日(木)	MCI(軽度認知障害)について

軽度認知障害(MCI)を予防するためには?

何もしないと認知機能の低下が進み、1年で平均約10%の人が認知症に移行すると言われていています。早期の段階で気づき、進行予防に努めることで、14~44%が回復すると言われていています。

予防方法は、運動・食事・交流・生活習慣病予防などがあります。早期発見、早期相談することでたくさんのメリットがありますので、一人で悩まず、まずはご相談下さい!!

【お問合せ】
電話：781-1100

【担当】
小林 : 豊嶋

札幌市東区
介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)