

講座・催しものつづき

カヌー安全講習会(11月分)

時 11/4(土)9:00~12:00 集 深川スポーツセンター 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方5人(抽選) 費 3,850円(保険代含む) ※支払期限10/31(火) [持ち物] 運動できる服装、着替え一式、飲物、帽子 内 1時間の講義と大横川での実地講習 師 (株)オーエンス 縮 10/20(金)必着 申 往復はがきに①カヌー安全講習会②氏名(ふりがな)③住所※区外在住で区内在勤・在学の場合、勤務先(学校)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ ☎3820-5881、FAX3820-5884

保 健

食と健康づくり教室「糖尿病と血圧の密接な関係を知ろう！」

血糖コントロールと減塩の大切さを学びます 時 11/16(木)10:00~12:30 場 城東保健相談所1階講堂 人 糖尿病予備軍の方・関心のある方30人(抽選) 縮 10/31(火) 費 無料 内 ①講演「高血圧は要注意!糖尿病と血圧の深い関係」②講義・試食「ちょっとの工夫で減塩に」 師 ①吉井秀徳(順天堂東京江東高齢者医療センター糖尿病内分泌内科准教授)②城東保健相談所管理栄養士 申 往復はがきに①教室名②受講者氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤電話番号を記入し、〒136-0072大島3-1-3城東保健相談所管理栄養士へ ☎3637-6521、FAX3637-6651

30代のための健診(生活習慣病予防健診11月分)

時 場 下表のとおり 人 健診日現在30~39歳の区民の方各会場25人(抽選) ※最近1年以内に受診された方はご遠慮ください 費 無料 内 血液・尿検査・腹囲測定等 縮 10/20

健診会場	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	11/14(火) 9:00~	12/1(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	11/1(水) 13:10~	11/21(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	11/10(金) 12:45~	11/24(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	11/10(金) 8:50~	11/24(金) 13:00~

(金)必着 申 はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名(ふりがな)④年齢⑤生年月日⑥性別⑦電話番号を記入し、希望する保健相談所へ郵送または窓口で(重複申し込み不可) ※電子申請も可 申 <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html> 内 各保健相談所管理係 障害等で歯科診療が受けにくい方に「かかりつけ歯科医」を紹介 在宅で療養されている高齢の方や、心身の障害のために通院が難しい方等で通常の歯科診療が受けづらい方が身近で適切な歯科診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置し「かかりつけ歯科医」を紹介しています [受付時間] 9:00~12:00、13:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) 申 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688

休館・休止

中川船番所資料館 10/24(火)を臨時休館。展示替えのため 内 中川船番所資料館 ☎3636-9091、FAX3636-9094

歯 官 公 署

東京都シルバーパスを発行 申込により都営交通、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」を発行します [有効期間] 発行日~平成30年9/30(日) 人 都内に住民登録している満70歳以上の方(寝たきりの方を除く) 費 1,000円または20,510円※所得の状況によります。詳細はお問い合わせください 申 満70歳になる月の初日から、必要書類を持参し、最寄りの発行窓口へ 内 東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎5308-6950(土・日曜、祝日を除く9:00~17:00)

木場公園 植物スケッチ教室 時 11/12(日)13:00~15:00 場 木場公園木場ミドリアム 人 30人(申込順) 費 無料 内 室内でスケッチ 申 10/15(日)から電話で都立木場公園サービスセンター(8:30~17:00) ☎5245-1770、FAX5245-1772 東京辰巳国際水泳場「親子ふれあいスポーツ観戦事業」 FINAスイミングワールドカップ 2017東京大会に無料で招待します 時 11/15(水)16:00~ 場 東京辰巳

国際水泳場 人 親子10組(抽選) 費 無料 縮 11/1(水)必着 申 往復はがきに①大会名②氏名③年齢④学年⑤性別⑥郵便番号・住所・電話番号を記入し、〒135-0053辰巳2-8-10東京辰巳国際水泳場へ ☎5569-5061、FAX5569-5068

シーフロントミュージアム

時 11/4(土)・5(日)10:00~16:00 雨天中止 場 若洲海浜公園(若洲3-1-2) 費 無料 内 「ちびっこアーティスト」、「宝探しクエスト」など。詳細はホームページ(申 http://www.tptc.co.jp/park/03_07)で 申 当日直接会場へ 内 シーフロントミュージアム係 ☎3522-3225

ハロウィンイベントinスイソミル

スイソミルキャラクターがクイズを出題。仮装した来館者には記念撮影します 時 10/21(土)・22(日)・28(土)・29(日)9:00~16:30 申 当日直接会場へ 場 内 東京スイソミル(潮見1-3-2) ☎6666-6761 申 <https://www.tokyo-suisomiru.jp/>

その他

公証人による無料相談会

時 10/26(木)13:00~16:00 場 区役所2階区民ホール 人 6人(申込順) ※予約状況により当日受付可 費 無料 内 「老後の安心設計」のための、任意後見契約や遺言書の作成、離婚に伴う養育費や財産分与等の給付契約、その他金銭・不動産の貸借等の契約全般 申 10/19(木)9:00から日本橋公証役場(中央区日本橋兜町1-10)に電話または窓口へ ☎3666-3089、FAX3666-3573

介護人レベルアップ研修

時 11/15(水)13:00~16:30 場 江東区文化センター3階第1・2研修室(東陽4-11-3) 人 施設職員、介護職員、ヘルパー、保護者など重症心身障害児者の支援に関心のある方60人(申込順) 費 500円(資料代) 内 重症心身障害児者の姿勢・移乗動作・介助の留意点 師 志村光江、小山久仁子、瀬川正恵(東京都立東部療育センターリハビリテーション科) 縮 11/6(月) 申 10/16(月)からファクスに氏名・住所・電話(FAX)番号を記入し、江東区重症心身障害児者を守る会(大芝)へ FAX5548-3132 申 koto_mamorukai@yahoo.co.jp 江東病院 江東健康フォーラム 時 10/28(土)13:30~ ※13:15開場

場 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 人 50人(先着順) 費 無料 内 便潜血陽性について 師 渡辺大地(消化器内科医師) 申 当日直接会場へ 内 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

順天堂東京江東高齢者医療センター 区民健康講座

時 10/21(土)13:30~14:30 人 150人(先着順) 費 無料 内 子育て、孫育てと鼻づまりのお話 師 小松(耳鼻咽喉科医師) 申 当日直接会場へ 場 内 順天堂東京江東高齢者医療センター(新砂3-3-20) ☎5632-3111

江東区医師会医学学会 区民公開講座

時 11/12(日)13:00~16:20(開場12:30) 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 費 無料 内 下表のとおり [主催] 江東区医師会 [後援] 江東区 申 シンポジウムは当日直接会場へ、それ以外は10/16(月)から電話で江東区医師会 ☎3649-1411 申 <http://koto-med.or.jp/>

時間	内容
11:00~	AED体験会 人 15人(申込順) 内 AEDを使用した救命方法を体験しましょう。
12:00~13:00	なんでも健康相談会 人 8人(申込順) 内 ご自身の事、ご家族のご病気の事等、お気軽にご相談ください。医師が対応します。
13:00~14:10(開場12:30)	特別講演「天野君、きみは今日も患者さんに貢献できたか?」 人 100人(申込順) 師 天野篤(順天堂大学医学部心臓血管外科教授・順天堂大学医学部附属順天堂医院院長)
14:20~16:20	シンポジウム「不整脈-規則的な調律が健康をつくる-」 昭和大学江東豊洲病院循環器内科 人 100人(先着順) 内 講演1:不整脈-脈の乱れは、心の乱れ 師 丹野郁、講演2:薬物療法-薬を正しく使って健康寿命を延ばそう 師 菊地美和、講演3:カテーテルアブレーション-心臓を焼いて不整脈を直す 師 三好史人、質疑応答を交えた総合討論

※特別講演、シンポジウムは小学生以下のお子さんのご入場はご遠慮ください。 ※シンポジウムで質問をご希望の方は10/31(火)までに江東区医師会事務局へ電話でお問い合わせください。

認知症カフェ開催

1. 長屋カフェ 時 10/15(日)14:00~16:00 場 木場公園ミドリアム内レクチャールーム(木場4-1) 費 無料(飲食実費200円) 内 ミニ講話「薬のお話」、小枝クラフト、専門職による相談等 申 当日直接会場へ 内 NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744、FAX3643-4177 2. アス・ギャラリーカフェ 時 10/26(木)14:00~16:00 費 無料 内 アメリカの大自然をスライドショーで鑑賞 申 当日直接会場へ 場 内 アス・フォトギャラリー(東陽1-15-4) ☎090-1600-2362(山口)



長寿社会を生き抜く! 介護予防の取り組み

今からできる認知症予防

認知症は、誰でもかかる可能性のある脳の病気です。江東区では高齢化の進展に伴い、2025年には65歳以上の人の5人に1人が認知症になると推計されています。地域の活動に参加したり、人と会うことは、身だしなみを整えたり会話をするなど人への気遣いを自然に行うこととなります。また、自分の役割を持つことができます。

認知症の原因

加齢による自然な脳機能の低下のほか、脳梗塞などにより脳の血管に障害が起こり細胞が壊れて、脳の働きが損なわれることが原因です。また、認知症を引き起こす病気の中には、正常圧水頭症など早めに治療すれば改善が可能なものもあります。

早く気づくことが大事

認知症には他の疾患が原因で症状が出現しているものや、アルツハイマー型認知症のように服薬で進行を遅らせることが可能なものがあります。軽度認知障害(MCI)は、認知症のように物忘れが多い、道に迷うなどの症状はあるものの、程度が軽く自立した生活ができる状態です。この段階で発見、対処ができれば進行を防げます。本人や周囲の人が異変に気づいたら、かかりつけ医やお近くの長寿サポートセンターに相談することも一つの方法です。

認知症の予防

①食生活に気をつける 塩分を控える、お酒はほどほどにする、バランスよく食べる、などを心がけることで、高血圧症や脳血管障害を防ぐことができます。 ②適度な運動を続ける 区オリジナルの「KOTO活き体操」やウォーキングなど、気軽に取り組むことができる運動がお勧めです。 ③脳の働きを活発にする 地図を見ながら目的地に向かって歩く、友達と会話しながら食事をするなど、「二つ以上」のことを同時に行うことで、脳が活発に働きます。 ④人と交流する

各種介護予防プログラムにご参加を

区では介護予防に取り組むきっかけづくりを主な目的として、各種プログラムを実施しています。お気軽にお問い合わせください。 介護予防ダイヤル(地域ケア推進課内) ☎(3647)9452 FAX(3647)3165