



メディカルチェックで今の自分を把握しよう①



健康センターで実施している「健康度測定」では、メディカルチェックを実施し、その結果をもとに、運動処方を作成し、必要と希望に応じて栄養指導と保健指導を実施しています。

その元となるメディカルチェックはどんな検査を実施しているのでしょうか？

今号ではその内容を紹介します。

・・・・・・・・・・・・・・・・

健康度測定のメディカルチェックでは、血液検査を含んだ右記の検査を実施します。

「なんだ、健康診断と一緒に？」と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、そんなことはありません。あまり実施することのない検査項目が実は含まれているのです。

それは「運動負荷心電図検査」です。

「運動負荷心電図検査」とは、運動をしながら心電図や血圧を測定するもので、不整脈や心筋虚血の有無を確認していきます。

これにより、ご自身の心肺機能や体力年齢をチェックすることができるので、この冬、マラソンデビューを考えている方には特におすすめです。

もちろん、この検査ですべての事故を防ぐことはできませんが、ご自身の運動リスクの有無を知っておくことは大事なことです。

メディカルチェックであなたの「健康度」をチェックしてみませんか？



健康度測定 メディカルチェック 検査項目

血圧測定 超音波骨密度測定 問診 診察
安静時心電図検査 運動負荷心電図検査

血液検査	1. 白血球	2. 赤血球
	3. ヘモグロビン	4. ヘマトクリット
	5. 総コレステロール	6. 中性脂肪
	7. HDLコレステロール	8. LDLコレステロール
	9. AST(またはGOT)	10. ALT(またはGPT)
	11. γ-GTP	12. 尿酸
	13. クレアチニン	14. 血糖

上記血液検査14項目の3か月以内の検査結果をお持ちの方は、Bコース（料金5,000円）の対象となります。



・・・健康度測定のご案内・・・

実施日：金・土曜日の午前中（月4回程度）※要事前予約
内 容：血圧測定、血液検査14項目、問診・聴打診、
超音波骨密度測定、安静時心電図検査、
運動負荷心電図検査 等

料 金：Aコース 7,000円
Bコース 5,000円
※Bコースは、3か月以内の血液検査結果14項目をお持ちの方が対象です。

問合せ：健康センター ☎3647-5402

◆グループA B◆

楽しくバレーボールの練習をしています!!

どなたでも参加していただけます。

中学生、家庭婦人ボール(4号級)を使用しています。
運動のできる服装で、直接体育館へお越しください。

会 場 深川北スポーツセンター 体育室
日 時 木曜日 9:00~12:00

《今後の練習日程》

8月 20日、27日

9月 10日、17日、24日

10月 1日、8日、22日、29日

参加費 1回 500円

問合せ 090-2174-9061 (鈴木)



応援します！あなたの健康づくり

フィットこうとうMINI

公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016

江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402

ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

まもなく秋到来 ウォーキングで脳トレ!始めませんか?

灼

熱の夏が過ぎれば、もうすぐ秋です。

涼しい風の中、ウォーキングを再開する方も多いかもしれません。

ウォーキングによって全身を駆け巡った血液は、脳内にもたくさんの酸素とともに運ばれます。するとストレスが減少したり、気分転換になったりする、と言われています。ですが、最近の研究結果によると、ウォーキングをすることで、脳のトレーニングにもなるということがわかってきました。

ところで、皆さんは、私たちの脳の中に「海馬」と呼ばれる部分があることをご存知ですか。海馬には新しいことが記憶され、古い記憶は脳皮質へと場所を移すそうです。

この海馬という部分は、65歳以上になると年に1~2%萎縮してしまいます。

「昔のことは覚えているけれど、新しいことがなかなか覚えられない…」これは、海馬の影響によるものですね。

そ

の海馬ですが、最近の研究の結果、運動することで活性化することがわかってきました。米イリノイ大学の研究によると、週に3回、1回あたり40分のウォーキングを1年間続けると、海馬の萎縮を抑えるだけでなく、運動開始前より2%も海馬自体が大きくなったという研究結果が発表されました。

つまり、ウォーキングを行うことで、体だけでなく脳のトレーニングも同時に行うことができるということなのです。これはウォーキングを続ける励みになりそうな情報ですね。

確かに、人は体を動かすことで、新たな発想を浮かべる、ということが昔からあるようです。

京都やドイツ・ハイデルブルグ等にある「哲学の道」という場所も、多くの文化人や哲学者が散歩をしながら、思索を巡らせていたと言われています。

家に籠って考えを巡らせるより、より多くの酸素を脳に送りながら考えたほうが、確かに良さそうな気がしませんか？

この秋、涼しくなる頃から、脳の活性化を意識したウォーキングにチャレンジしてみましょう。



あなたもチャレンジ★ウォーキング

- 1 背筋をまっすぐ伸ばし、腕を90度に曲げて大きく振りながら歩きましょう。
- 2 普段よりも少し歩幅を大きく伸ばして歩きましょう。
- 3 視線は足元ではなく、もう少し先、5m程度先を見ながら歩きましょう。
- 4 20分以上、続けて歩くようにがんばりましょう。



スポーツ情報コーナー

～ただいま募集中!～

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

スポーツ会館 「大人のための社会科見学ウォーキング」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

こどものころ体験した「社会科見学」。普段ひとりではなかなか見学する機会がない施設を大人の視点でじっくり見聞。見学地周辺を約4～5kmウォーキングする、体力づくりを兼ねた社会科見学です。

- 【日 時】 10/8～10/29(木曜日・全4回) 12:30～16:30(予定)
 【見学地】 本所防災館、日本銀行、そなエリア東京、防衛省(未定)
 ※見学施設の警備の都合上、身分証明書の提示が必要です。
 ※見学先の行事実施等により、実施日や見学場所が変更になる場合があります。
 【対 象】 区内在住・在勤の18歳以上の方 30人(抽選)
 【参加費】 2,040円(保険代等含む)
 ※集合場所までの交通費は自己負担
 【申込み】 9/1(火)～、往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③住所④生年月日⑤性別⑥電話番号を記入し、〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館へ
 【締切日】 9/11(金)必着



深川北スポーツセンター 「シルバースポーツフェスタ2015」

【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730

毎年恒例となった「シルバースポーツフェスタ」を今年も開催します。スポーツの秋、これを機会に運動を始めましょう！

- 【日 時】 9/21(月・祝)「敬老の日」
 ①「すこやか太極拳」 9:30～10:30
 ②「いきいきリフレッシュ体操」 11:15～12:15
 ③「やってみよう！水中うんどう！」 9:30～10:45
 【場 所】 深川北スポーツセンター ①②体育室、③プール
 【対 象】 区内在住・在勤で60歳以上の方 各50人
 【参加費】 無料
 【持ち物】 ①②運動できる服装・水筒・タオル・室内用運動靴
 ③水着・タオル等
 ①～③ロッカー代20円(10円返却式)
 【申込み】 8/26(水) 9:00～
 深川北スポーツセンター
 ☎3820-8730へ(先着順)



亀戸スポーツセンター 「シルバースポーツフェスタ in 亀戸」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

「敬老の日」にシニアの方を対象にした無料のイベントです。この機会にみんなで楽しく体を動かしましょう！

- 【日 時】 9/21(月・祝)「敬老の日」
 ①亀戸中央公園で「朝の太極拳」 9:30～10:30
 ②「口コモ予防体操教室」 1回目 10:40～12:00
 2回目 13:00～14:20
 ③「亀戸七福神めぐりウォーキング」 10:30～12:30(予定)
 【場 所】 ①亀戸スポーツセンター近隣の公園(予定) ※雨天時中止
 ②亀戸スポーツセンター
 ③亀戸スポーツセンターからスタートし、約2時間で七福神を巡るコース ※雨天時中止
 【対 象】 区内在住・在勤で60歳以上の方 各30人
 【参加費】 無料
 【持ち物】 運動できる服装・水筒・タオル・運動靴
 【申込み】 8/26(水) 9:00～
 亀戸スポーツセンター
 ☎5609-9571へ(先着順)



亀戸スポーツセンター 「ハワイアンフラ教室」受講生募集！

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

亀戸スポーツセンターでは、朝と夜に「ハワイアンフラ教室」を開講します。初心者の方も大歓迎の教室です。

- 【日 時】 ①ハワイアンフラ 朝コース
 10/20～12/22(火曜日・全8回) 11:15～12:15
 ※11/3・11/24を除く
 ②ハワイアンフラ 夜コース
 10/15～12/17(木曜日・全10回) 19:30～20:30
 【場 所】 亀戸スポーツセンター 小体育室
 【対 象】 一般 各40人(応募者多数の場合は、区内在住・在勤・在学を優先にて抽選)
 【参加費】 ①朝コース 4,480円 ②夜コース 5,600円
 【申込み】 往復はがきに、①教室名②氏名(ふりがな)③住所④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ
 【締切日】 9/17(木)必着



亀戸スポーツセンター 「カヌー安全講習会」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

亀戸スポーツセンターで行われるカヌーの一般公開へ参加するための安全講習会を開講します。「講義」1時間、旧中川での「実施講習」を1時間半行い、受講後には「安全講習会終了カード」が発行されます。

- 【日 時】 9/19(土) 13:00～16:00
 【場 所】 亀戸スポーツセンター ロビー
 旧中川ふれあい橋付近
 【対 象】 区内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)5人(申込多数の場合は抽選)
 【参加費】 3,850円(平成27年度中有効の保険代1,850円を含む)
 【申込み】 はがきに、①イベント名②氏名③住所④生年月日⑤性別⑥電話番号を記入し、〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ
 【締切日】 9/10(木)必着



一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日 時	室場名	中止種目など
ｽﾎｰﾂ会館	8/29(土) 午前・午後	大体育室 小体育室	バスケットボール バドミントン 卓球
	9/12(土) 午前	剣道場	各種武道
亀戸ｽﾎｰﾂセンター	8/22(土)	江東区民まつり亀戸地区夏まつり花火大会開催のため、21:00閉館(荒天の場合は翌23日(日))	
	8/23(日) 全日	大体育室 小体育室	午前：ソフトテニス・卓球 午後：バドミントン・卓球 夜間：バスケットボール
東砂ｽﾎｰﾂセンター	9/22(火・休) 午前・夜間	大体育室	午前：バドミントン 夜間：ビーチボール
深川北ｽﾎｰﾂセンター	8/30(日) 午前・午後	体育室	卓球・バドミントン

★休館日のお知らせ★ 8/24(月) 9/14(月)
 毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。