

MCIをご存知ですか？

MCIとは健康な状態から認知症を発症するまでの状態と考えられ、認知症予備軍とされています。そのまま放置すると約5年でその半数近くが認知症に移行してしまうと言われていますが、この段階で適切な予防を行うことで、認知症の発症を防いだり遅らせたりできることが研究で明らかになっています。今回、LICウェルネスゾーンのララサーキットに半年間通った約100名を対象に、MCIリスクをAからDの4段階で評価する「MCIスクリーニング検査プラス」を実施し、MCIリスクの変化を確認しました。

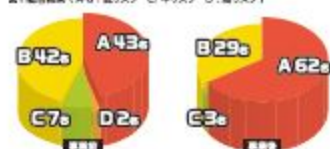


毎週通ったら86%の方のMCIリスクが低減しました

検査結果は、Aが大幅に減少、またC・Dの方は全員改善しました(※※※※)。特に、血圧の値改善に際するタンパク質の改善が顕著でした。筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時にを行うプログラムが、血液改善効果に働き、全身の血管の健全性を高めると考えられます。



第1期通算結果 (A: 61% B: 29% C: 7% D: 3%)



1期時と2期時のMCIスクリーニング検査プラスの検査結果を比べると、86%の方がリスク値が改善しました。特にララサーキットに2回以上参加されている方のリスク値も低く、週1回以上MCIのリスクを減らせる可能性が高いことが見えました。MCIスクリーニング検査プラス結果(※※※※※)



利用者様の喜びの声！

運動習慣が付き、
日常動作がスムーズ
に行えるよう
になりました。

生活にハリが
出て毎日楽しく
過ごすことが
出来る様
になりました。

つまずきや
転倒が
なくな
りました。



LICウェルネスゾーン

TEL:072-958-0711

〒583-0854 大阪府羽曳野市榎里1-1-1

LICはびきの内 LICウェルネスゾーン

平日(祝日除く)

9:00~17:00

運営委託者

ミズノスポーツサービス(株)

運営委託者

羽曳野市地域包括支援課

TEL:072-947-3825(直通)

平日(祝日を除く)9:00~17:30



お申込方法

対象

65歳以上の羽曳野市民の方

※ただし、区画から運動制限を受けている方、ご自身で場所できない方を除く

申込期間

8月4日(月)~8月15日(金) (平日)9時15分~17時

申込方法

LICウェルネスゾーンに**来館**にて

文化プログラムと運動プログラムの併用でのお申し込みが出来ます。

申込受付後の変更はできませんのでご注意ください。

当選発表

9月1日(月)~9月5日(金) LICウェルネスゾーン入口横・市ウェブサイトに掲載。

切り取り後はこちらのまようすください

施設控え

下記の太線内をご記入ください。(用紙は切り取らずにこのままお持ちください)

申込みたいプログラム番号	第1希望	第2希望	第3希望	文化プログラム	第1希望	第2希望	抽選番号
フリガナ							
氏名							男・女
生年月日	年	月	日	令和7年 10月1日時点			
住所	〒583- 羽曳野市						
電話番号							
携帯番号							

お客様控え

こちら控えの抽選番号でご確認ください。

第1希望	第2希望	第3希望	文化プログラム	第1希望	第2希望	抽選番号
						氏名

申込受付後の変更はできませんのでご注意ください。

当選発表

9月1日(月)9時~

LICウェルネスゾーンのホームページはこちらから▶



当選された方は、手続の為に一度ご来館ください。【期間】9月1日(月)~9月5日(金)

※この度、お客様から頂く個人情報は「LICウェルネスゾーン(健康受診生体測定)」に活用させていただきます。また、それらの個人情報を活用するにあたり「LICウェルネスゾーン」および「ミズノスポーツサービス(株)」で厳重に管理させていただきます。※抽選は新着者が優先になります。

- 持ち物
- 飲み物(水・お茶等)
 - 室内シューズ
 - タオル
 - 運動のできる服装
 - 事前にお渡しした申込書・健康アンケート