

10月1日現在の推計人口422,456人(男209,273人、女213,183人) 世帯数183,230世帯



いつまでも元気にいきいきと

65歳以上の方が要介護状態になる原因のうち、衰弱・転倒・骨折など、運動器の機能低下に関するものが全体の3割を占めています。生活にロコモティブシンドローム予防を取り入れましょう。
問い合わせ 健康増進課☎(50)8430

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉などの運動器の障がいが起こり、かつ歩くなどの機能が低下している状態のことを言います。自分の状態をチェックしてみましょう。

7つのロコチェック！ 1つでも当てはまる方は要注意です

- ☆片足立ちで靴下がはけない
- ☆階段を上がるのに手すりが必要である
- ☆15分くらい続けて歩くことができない
- ☆2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☆家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☆家のやや重い仕事が困難である
- ☆横断歩道を青信号で渡り切れない



頭も元気に！

介護予防講演会
 「認知症予防のためのコグニサイズ～コグニサイズを体験してみよう」

とき
 11月26日(木)
 午後1時30分～3時

ところ 保健所

講師
 横浜YMCA学院専門学校
 金山桂氏ほか

対象・定員
 市内在住の65歳以上の方
 60人(先着順)

申し込み・問い合わせ
 11月13日(金)午前9時から電話または来所するかファクスに住所・氏名・年代・性別・電話番号を書いて、健康増進課☎(28)2121へ

自分で取り組むロコモーショントレーニングで、元気な足腰を！



バランス能力をつける「片足立ち」
 転倒しないようにつかまるものがある場所で、床に着かない程度に片足を上げます。
 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

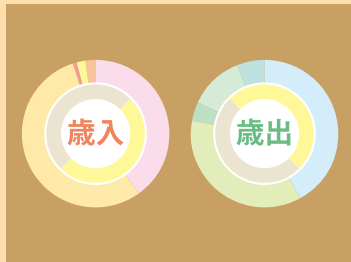


下肢筋力をつける「スクワット」
 肩幅より少し広めに足を広げ立ちます。膝を足の人差し指の方向に向け、つま先より前に出ないように注意しながら、お尻を後ろに引くように体を沈めます。
 深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう

市では、「65歳からのいきいき生活事業」などで、自宅でも続けられる健康づくりの紹介を行っています。運動の方法が分からない方、何か始めてみようと考えている方は、気軽にお問い合わせください。

主な内容

●特集 2014年度決算のあらまし… 6・7面



2014年(平成26年)度の一般会計および特別会計の決算をお知らせします。

●こんにちは湘南広域ニュースです…… 8面



藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町の2市1町で広報の相互掲載をしています。茅ヶ崎市と寒川町の歴史・イベントを紹介します。

公民館…2～4面、スポーツ…4・5面、カルチャー…8面、くらしの情報ガイド…9～11面

藤沢 するまち。 キュンと

詳しくはwebで