

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)略称:ロコモ)をご存じですか。ロコモとは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする骨や筋肉などの運動器が衰えている、または衰え始めている状態です。

昨年度、市が実施したアンケート調査では、8割以上が「ロコモを聞いたことがない」「聞いたことはあるが意味は知らない」という結果でした。ロコモは放っておくと、寝たきりや介護が必要な状態になってしまう危険があります。すでにロコモの兆候がある人や、自分はまだ関係ないと思っている人も、毎日適切な運動をすることで、ロコモを改善・予防することが出来ます。今回は、「立つ」「座る」「歩く」ための筋力を鍛える「スクワット」を紹介します。無理をせず、自分のできる範囲で毎日トレーニングを続けましょう。

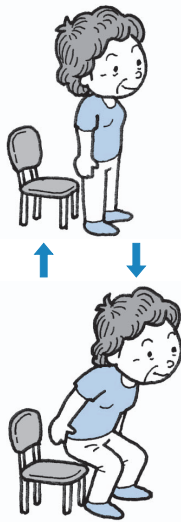
やってみよう ロコトレ!
1セット5~6回×1日3セット

①足を肩幅よりやや広めに、つま先はかかとから30度程外向きに開いて立ちます。

ポイント

安全のため、いすやソファの前で行いましょう

②いすに腰かけるように、5~6秒かけてお尻を下ろし、5~6秒かけて元に戻します。
③膝はつま先より前にでないようにします。



休日に診療を受けられる医療機関

内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時、午後1時~3時、午後8時~10時
月~土曜日の受付時間…午後8時~10時

歯科(急患のみ)=予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時30分

8月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

3日(日)	喜多町整形外科クリニック(整外、リハ)	喜多町1-22	☎229-3177
10日(日)	三井病院(内、外、整外、泌)	連雀町19-3	☎222-5321
17日(日)	吉武皮膚科クリニック(皮)	的場2244-2	☎233-6861
24日(日)	鈴木脳神経外科(内、心内、神、神内、小、整外、脳外、放)	笠幡2082	☎233-7701
31日(日)	永田整形外科(整外、リハ)	通町20-4	☎225-8100



川越市シンボルマーク

●8月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

9日(土)・23日(土)、午前8時30分~正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

●8月18日(月)~22日(金)、収納窓口の延長 収税課 ☎224-5691

午後7時まで。収税課(本庁舎2階)の窓口を延長します。市税(国保税含む)の納付や納税相談などにご利用ください。

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成26年7月1日現在 人口349,118人(男=175,155人、女=173,963人) 前月比-28人 世帯数149,323世帯 前月比+75世帯

広報川越1323

■発行日/平成26年7月25日(毎月10日・25日発行)

■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawago.saitama.jp/>
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171

■編集/広報室 印刷/旬新広社