



大野北地域包括支援センター季刊誌

大野北の国から

通算 008号 平成25年度 第4号



中央区初!

2月1日 コミュニティバス発進

病院、お買い物、通勤・通学が便利になります。



運行継続に向けて積極的に利用しましょう!

運行ルートとバス停留所一覧



- 1 淵野辺駅北口
- 2 淵野辺総合病院入口
- 3 南門商店街
- 4 矢部駅・相模野病院前
- 5 第一公園入口
- 6 ショッピングセンター前
- 7 児童相談所南
- 8 防衛省陸上装備研究所前
- 9 大野北こどもセンター入口
- 10 フェアロージュ淵野辺前
- 11 あかぬま公園前
- 12 樺稻荷神社入口
- 13 上矢部五丁目
- 14 上矢部四丁目
- 15 上矢部三丁目
- 16 上矢部二丁目
- 17 上矢部一丁目
- 18 高橋南
- 19 馬場十字路
- 20 馬場橋南

平日は午前7時台～午後7時台、
土日・祝日は午前8時台～午後6時台の1時間に1本です。

詳しくは市のホームページ [市政情報](#) → [交通](#) → [バス](#) でご覧になれます。
お問い合わせは相模原市交通政策課 (042-769-8249) までお願いします。

転倒予防には「姿勢」が大事！

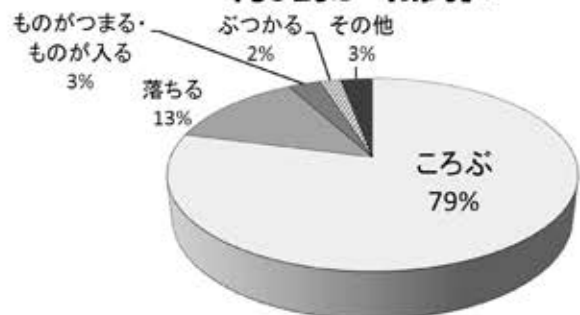
だから、

簡単な体操で姿勢を正しましょう！

身体が前かがみになると、足が出なくなります。
足の筋肉を鍛えても、背中の筋肉が固いと転びやすくなります。
正しい姿勢で「歩幅は広め」「かかとから着地」を意識して歩きましょう。

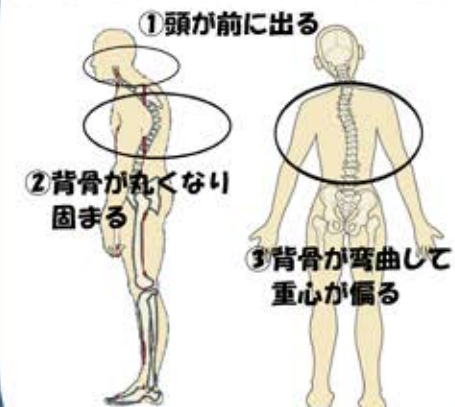


高齢者が救急搬送される原因の約8割が「転倒」！



*東京消防庁が平成18年からの5年間で救急搬送された約20万人の高齢者の例を元に分析した結果

加齢に伴う、代表的な姿勢の崩れ



初級

力を加える必要がなく、イスに座ったままでもできるとても簡単な運動です。
1回5秒以上かけて、大きく息を吸い込みながら背筋を伸ばします。
1つの運動につき5回～10回を目安として行いましょう。

A: 両手の甲を前に向けて、両手を左右に開きます。

両手を捻って手のひらを前に向けます。その際、肩を外側にひねるようにして胸を張ります。

B: 両肘を曲げ、脇を閉じたまま、手のひらを上にして手を前に出します。

脇を閉じたまま、手を外側に動かします。その際、肩を外側にひねるようにして胸を張ります。



C: おへそあたりに手を当てます。

肘と肩を後に引くようにして胸をはります。



中級

少しだけ首と手に力を加える運動です。
5回～10回を目安として行いましょう。

両手のひらを後頭部にあて、少し胸を張ります。



手のひらで頭を前に押します。同時に、顎を引きながら頭は後に押し返すようにします。

注意!! 以下に該当する場合は、運動する前に医師に相談して下さい。

- 最近6か月以内に「心筋梗塞」「脳卒中」を起こしたことがある方。
- 安静時の収縮時血圧が180mmHg、又は拡張期血圧が110mmHg以上の高血圧の方。
- 糖尿病で過去に低血糖を起こしたことがある方、重篤な合併症がある方。
- 骨粗鬆症で圧迫骨折の既往がある方。

中央区で振り込め詐欺の電話が急増中!!

お金を手配する前に、自分の家族や親戚又は警察に相談してください。

相模原警察署 042-754-0110

大野北保健室

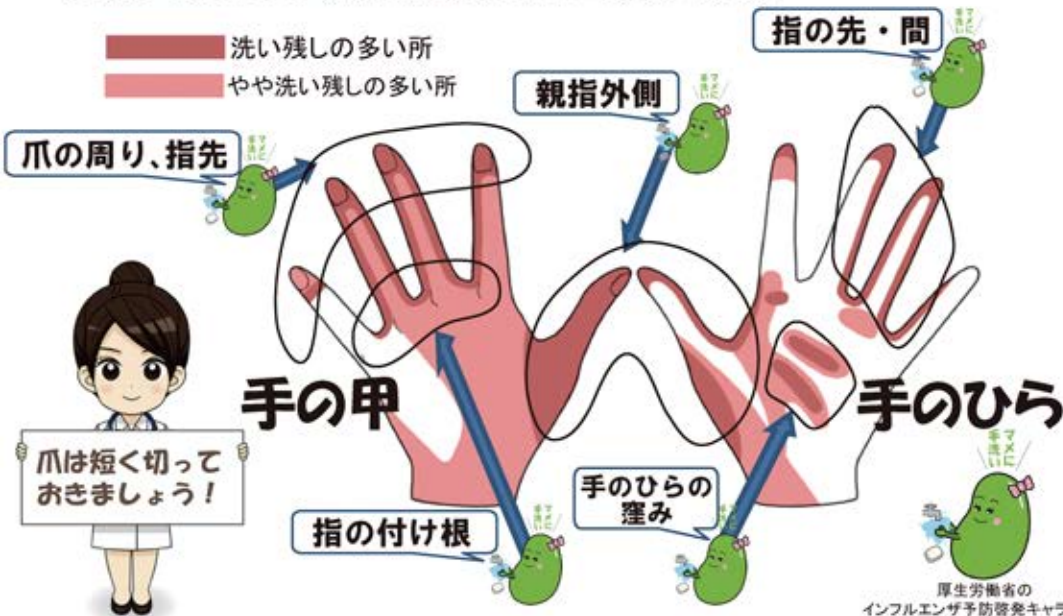
インフルエンザ・感染性胃腸炎の
予防には手洗いが有効です。

《正しい手洗いのポイント》

- ① 石鹸をつけて、30秒流水で流しながらよく洗いましょう。
- ② 洗い残しの多い所は特に念入りにこすりましょう。



■ 洗い残しの多い所
■ やや洗い残しの多い所



厚生労働省の
インフルエンザ予防啓発キャラクター
アズキちゃん

大野北地域包括支援センター

〒252-0206

相模原市中央区淵野辺4丁目14-5ヴェリナス5 103号

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:00)



編集後記

この植物（モンステラ）
なんと元は100均の
小さな小さな鉢植え
だったんです。
包括事務所の受付横
で、元気に成長して
います。
良かったら見に来て
下さい。

