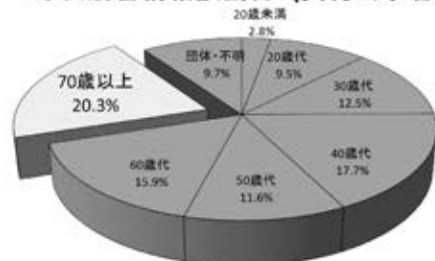


## 高齢者を狙った特殊詐欺に注意!!

警察庁によると、平成26年のオレオレ詐欺・還付金詐欺・金融商品詐欺などの特殊詐欺の被害金額は、500億円を超え過去最悪でした。

年代別苦情相談割合（契約当事者）



相模原市生活安全課発行の消費生活情報誌「すばいず」第107号掲載のデータから

昨年度、相模原市の消費生活センターには、5,194件の苦情相談が寄せられましたが、苦情相談の契約当事者を年代別で見ると、70歳以上の相談が最も多く、全体の2割を超えています！

「小切手が入った鞆をなくした。」  
「会社のお金を使い込んだ。」  
「友人の借金の保証人になった。」  
「株で大失敗した。」 などなど

「電話番号が変わった。大変なことを起こしてしまい、大至急お金が必要。」などのお金の要求は詐欺です！

「還付金がある。手続きを教えるので、ATMに行つて。」は詐欺です！

「個人情報が出た。情報を削除するために費用が掛かる。」は詐欺です！

困ったら 相模原警察署 や 消費生活センター に相談しましょう！

相模原警察署 042-754-0110（代表）

消費生活センター（市内3カ所のどちらでも相談を受け付けており、相談受け付け時間は9:00～12:00と13:00～16:00です。）

北消費生活センター 042-775-1770（通年受付）シティプラザはしもと6階

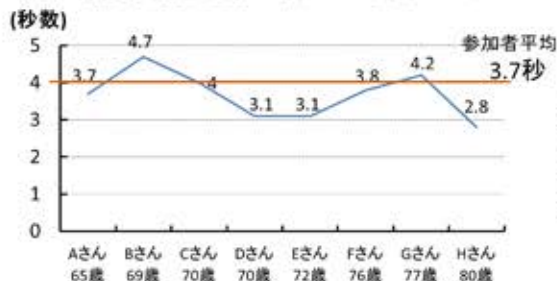
相模原消費生活センター 042-776-2511（平日のみ）JR相模原駅ビルプラザさがみはら内

南消費生活センター 042-749-2175（平日のみ）相模原市南区合同庁舎3階

# 10mを10~12秒で歩けますか？

\* 10m・12秒は、時速3kmです。

介護予防教室参加者の5m歩行のタイム



左のグラフは、4/15に実施した転倒骨折予防教室で、トレーニング前の参加者の状態を確認する目的で5m歩行の時間を計測したデータです。

参加者の年齢順にデータを並べてみましたが、必ずしも年齢と共に歩行スピードが遅くなる訳ではないこと、また、介護予防教室に参加する方は、5mを5秒足らずで歩いていることが判ります。

## なぜ歩くスピードが遅くなるのか？ 一番の原因は歩幅が小さくなることです。

また、歩幅を大きくするには、単に足の筋力を増すだけでは不十分で、

- ①体を支え、大きく足を蹴り出すための **筋力**
- ②足を大きく前後に開くための **柔軟性**
- ③片足で支持する時間を長くするための **バランス能力**

の3つの要素のトレーニングが必要です。

**暑い夏でも屋内で簡単にできるトレーニングを紹介し、ぜひご自宅で試してみてください。**

### 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。

# もっと動けるようになる3つの運動

各体操は、2日に1度、集中して行いましょう。  
毎日行ったり、1日に何度も行っても逆効果になる場合があります。

A: 指を組んで、肘をまっすぐ前に伸ばします。

指を組んだまま、腕が耳に付くように腕を上げます。

ここがポイント



脇はできるだけ広げないようにします。腕を伸ばすことを意識すると脇が開くのを防げます。

最初は3回、慣れたら10回を限度に回数を増やしましょう。

B: かかとを床に着けたまま、爪先をしっかりと上げます。

爪先をおろし、爪先が床から離れないようにしながら、しっかりかかとを上げます。



かかとを上げる際は、親指の付け根でしっかり床を蹴ります。

最初は3回、慣れたら10回を限度に回数を増やしましょう。

C: イスの背もたれに手を置き、まっすぐ前を向きます。

片足を上げ、片足立ちします。60秒数えたら足を下ろして、逆の足で同じことを行います。



ふらついたら、背もたれを握って倒れないように注意します。

片足1回ずつで構いませんが、時間を短くすると効果がありません。



# 7月からホームページをリニューアルすると共に、Facebookで情報発信しています！

ホームページのアドレスは、従来から変わっていません。「大野北第2」で検索すると一番上に表示されます！



**New!!  
Facebook**



申し訳ありません。  
大野北第2保健室は  
今回お休みします。

開催日の1ヶ月程前から、介護予防教室や家族介護教室の開催案内を発信して行く予定です。「今どのような教室を募集しているのか？」等はFacebookが判りやすいため、ぜひご覧下さい。

**大野北第2高齢者支援センター**  
〒252-0233  
相模原市中央区鹿沼台1-3-17 ヴィアール鹿沼台1-C  
042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)



**編集後記**

実は、私のマンションのベランダ正面から、あつぎ點まつりの大花火大会を鑑賞することができます。仕掛け花火は見ることができませんが、毎年の楽しみです。綺麗でしたよ～♪

