



～「ロコモ」あなたは大丈夫?～

「階段を上がるのがつらい。」「最近、つまずくことが増えた。」もしかすると、それはロコモかもしれません。

「ロコモ」とは、加齢や生活習慣によって、筋肉や骨、関節などの体を動かすために必要な運動器が弱くなり、「立つ」「歩く」など日常生活に何らかの支障をきたしている状態です。

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」についてです。

症状が進行すると、介護が必要になったり、寝たきりになる危険性が高くなります。

【ロコモ予防のポイント】

①こまめに体を動かす

骨や筋肉の量のピークは20～30歳代です。早ければ40歳代で症状が出始めます。「まだ若いから大丈夫」と油断しないで、まずは1日10分、今より多く運動することから始めましょう。

②姿勢を見直す

美しい姿勢を保つことは、筋力を使います。日ごろから胸を張り、背筋を伸ばした姿勢を意識することで、

無理なく筋肉をきたえましょう。

③バランス良く食事を取る

太り過ぎは関節への負担が増え、やせ過ぎは筋肉が減ります。バランスの良い食事を心がけ、骨や筋肉を丈夫に保ちましょう。

④小さな痛みを放置しない

膝や腰に痛みを感じたら、体からのSOSサインです。無理をしないで、早めに受診しましょう。



問い合わせ先

健康づくり課

(☎354-8291 FAX353-6385)



「ちえふろう」は、市民・消費生活相談室のイメージキャラクターです。

～中古車購入トラブルにご注意を!!～

【相談事例】

販売店で、中古車を現金で購入する申し込みをし、注文書に署名した。翌日、他店でさらに気に入った中古車を見つけたので、キャンセルを申し入れると「購入代金の10%の違約金がかかる」と言われた。支払わなければならないのか？

市民・消費生活相談室に寄せられた相談から、安全・安心な消費生活を送るために役立つ情報をお知らせします。

【アドバイス】

自動車にはクーリングオフ制度の適用はありませんが、契約成立前であれば、自由にキャンセルでき違約金は不要です。自動車購入の契約成立時期は、日本中古自動車販売協会連合会などの標準約款が用いられている場合、現金取引では①登録日②改造や修理等に着手した日③引き渡し日のうち最も早い日、とされています。ただし、店が独自の契約書を使用していて申し込みと同時に契約が成立してしまっている場合は、この限りではありません。また、キャンセルによって生じた損害（車庫証、

明申請実費など）は支払いが必要となることがあります。

トラブルを避けるには、事前に販売業者についてしっかり情報を収集し、注文前に契約条項をよく確認することが大切です。

しっかり調べてね!



■この記事に関する問い合わせ先
市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452)
■消費生活に関するご相談は・・・
相談専用電話 ☎354-8264
受付日時 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
9:00～12:00、13:00～16:00

有料広告掲載欄

くわしん

がんばる子供達を
応援します!!

入学金を始め、授業料や留学費用、
借換にもご利用いただけます。

桑名信用金庫

教育
ローン

固定
金利

最下限金利

年 1.6 %

羽津支店「サンデープラザ」
ローン相談会開催中
毎月第2・第4日曜日
午前10時～午後4時

※インターネットでローンのお申し込み

くわしん

検索

平成26年10月1日(水)～平成27年3月31日(火)

四日市西支店 ☎351-2577

生桑支店 ☎332-8181

羽津支店 ☎332-2233

大矢知支店 ☎364-3311

川越支店 ☎364-8811

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。