

# 鈴鹿第7地域包括支援センターだより

青葉若葉をさわやかな風が吹き抜ける今日この頃、皆様いかがおすごしですか。

## 5月17日は『世界高血圧デー』です。

### ★血圧とは？

血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。よく血圧の“上”とか“下”という言い方をしたいと思います。

○上の血圧は、心臓が収縮して血液を送り出した時の「収縮期血圧（最高血圧）」のこと。

○下の血圧は、心臓が拡張した時の「拡張期血圧（最低血圧）」のこと。

収縮期血圧(上の血圧)が 140mmHg 以上、拡張期血圧(下の血圧)が 90mmHg 以上の時、高血圧と診断されます。

高血圧は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な要因となっています。

## 高血圧の進行を予防するには？

### 1. 減塩・減量が基本

塩分は水分をひきつける作用があり、血液量が増えます。それと同時に血管を収縮させ、血圧は上がります。適正体重を維持することも大切です。

### 2. からだを動かす

運動は、血管を広げて血行を良くし、血圧を下げます。

### 3. お酒はほどほどに

アルコールは少量では血圧を少し下げますが、飲みすぎると血圧が上がり、心臓の負担も増えます。



見守り  
新鮮情報

## ネット広告で見た 不用品回収 10倍以上の料金に

### 《事例》

- ◆ネットで「1.5トントラックに詰め放題 3万9800円」という広告を見て、不用品の回収を申し込んだ。
- ◆作業当日、詰め込み後に事業者から領収書へのサインを求められ、金額を確認すると約65万円だった。
- ◆不用品を運び出してもらわないと困るので、やむを得ずサインをしたが、作業前に金額については説明を受けておらず、支払いたくない。

### 《ひとこと助言》

- ◎ネット広告やチラシに記載された料金の通りとは限りません。不用品回収を依頼する際は、事前に複数の事業者から見積もりを取り、料金や具体的な作業内容を比較検討しましょう。
- ◎荷物の量や状態によっては、追加料金が発生する場合がありますが、作業開始前に支払う見込み額を確認することが大切です。
- ◎不用品の収集・運搬業は、市町村による「一般廃棄物処理業」の許可が必要です。担当部署に問い合わせるといいでしょう。
- ◎作業時は家族や周りの人に立ち会ってもらいましょう。
- クーリング・オフできる場合があります。困った時はすぐに鈴鹿亀山消費生活センター（TEL: 375-7611）消費者ホットライン188または地域包括支援センターへご相談ください。

### 《出前講座のご案内》

地域の集まり、老人会、サロンなどに出向き、介護予防や福祉のお話など出前講座をさせて頂いております。お気軽にご連絡ください。



ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280



〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー	青島・伊藤
保健師	森重
社会福祉士	高畑・横地
ケアマネジャー	椎名・堀口・山本
事務員	片川