

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

今年は早くから暑い日が続いています。日頃から健康管理に気を配り、夏を乗り切りましょう！

夏の皮膚トラブル注意！

気温や湿度が上がり、夏は皮膚のトラブルが多くなります。なかでも多いのが足白癬(水虫)で、夏は4人に1人の割合で罹患しているといわれています。足白癬で重大な身体症状に繋がることはありませんが、細菌が侵入し、蜂窩織炎などを起こすこともあるのできちんと対策、治療しましょう。

■1日1回、必ず洗う

付着した白癬菌が角質層に侵入するまで、最短でも36時間程度かかるといわれています。その為、1日1回は、必ず足を良く洗うことが基本です。

■靴の履き方の工夫と手入れ

＜靴の工夫＞職場ではサンダルに履き替えたり、靴を脱ぐ時間をつくるようにしましょう。

＜靴の手入れ＞毎日靴をかえ、履かない靴は日に干して乾かすようにしましょう。

＜中敷の工夫＞除湿効果のある中敷を使うことも有効です。

＜靴下の工夫＞木綿や麻など、蒸れにくい素材の靴下を選ぶとよいでしょう。

■外用薬を使用する際の注意

・痒い所だけでなく、周囲の指など広範囲に塗布することが大切です。

・薬を塗るのは、薬が吸収されやすいお風呂上りがよいでしょう。

・症状が治まっても角質の奥にはまだ菌が潜んでいます。しばらくは薬を塗ってください。



本当にお得？注文確定の前に 契約内容をしっかり確認

見守り
新鮮情報

SNS上に通常6千円のシャンプーが初回500円で購入できるとの広告があり、クレジットカード決済で注文した。再度購入しようと思い同じ広告を見た所注文を確定する画面の上方に、細かい文字で「5回継続購入」の記載が一部分だけ見えているのに気付いた。画面をスクロールしなければ全体が表示されず前は気が付かなかった。事業者に解約したいと伝えたが「5回購入の条件は明記されている」と言われ断られた。

《ひとこと助言》

◎ネット通販の注文画面では「初回限定」などお得感を強調した表示に比べ、購入条件が小さく表示されていたりして、分かりづらいことがあります。画面の隅々まで見るなど注意が必要です。

◎注文を確定する前に、定期購入が条件になっていないかを確認し、定期購入が条件の場合、継続期間や支払うことになる総額など契約内容もしっかり確認しましょう。

◎特定商取引法が改正され、事業者は最終確認画面で注文内容を表示しなければならなくなりました。誤認させる表示により消費者が申し込みをした場合は、契約を取り消せる可能性があります。

■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