

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

🌸🌸各地からの花便りもにぎやかなこの頃、皆様いかがお過ごしですか。🌸🌸

見守り
新鮮情報

季節の変わり目「春バテ」に要注意！

春は、偏西風と低気圧の関係で、気圧の変化や気温の変化による寒暖差が大きくなる季節です。この寒暖差に身体が対応するために自律神経のバランスが崩れ、心身に不調をきたすことを「春バテ」といいます。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つがあり、この2つがバランスを取りながら内臓や血管などの働きをコントロールして、身体の状態を整えてくれています。「春バテ」は交感神経が副交感神経より優位に働いている状態から生じ「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなるのです。

春バテを解消する4つのポイント

●寒暖差対策

服装に気を配り、身体を冷やさないようにして、うまく体温調整をして身体を温めましょう。

●入浴をしてリラックス

お風呂に浸かると副交感神経が働いてリラックスした状態になり、血行もよくなることから自律神経の乱れが整います。ただし、42℃以上の熱いお風呂に10分以上浸かると「ヒートショック」を起こす危険があるので気をつけて！



●適度な運動

運動習慣のない人は、筋トレやストレッチ、ヨガなどでもOK。体温が上がり、血流がよくなります。

●食事を見直す

噛む動作によって、脳は安らぎを感じると言われています。食事は栄養バランスの整った食事を1日3回しっかり摂りましょう。



布団の処分や点検を口実にした強引な訪問販売に注意！

「処分してもよい布団はないか」と男性が訪問してきたので、2階の押し入れにある座布団を引き取ってもらうことにした。すると、業者が勝手に上がり込んで押し入れを開け、座布団ではなく羽毛布団などを勝手に出し「このままではダメになってしまうので、リフォームしたほうがよい」と熱心に勧めてきた。根負けして約13万円の契約をしてしまった。年金暮らしの身には高額すぎて支払えない。(80歳代)

《ひとこと助言》

●「処分してもよい布団はないか」などと訪問されても、安易に家の中に入れないようにしましょう。家の中にあげてしまうと、点検を強いられたり、布団の購入やリフォームの契約を勧められたりする恐れがあります。

●布団の処分は事業者ではなく、自治体のルールに従って処分しましょう。

●事業者の来訪は、なるべく一人で対応せず、一度帰ってもらうなどして、家族や周囲の人などに同席してもらいましょう。

●家族や周囲の人は、高齢者の家に不審な訪問者が来ていないか、いつもと違う様子はないかなど、気を配りましょう。

●クーリング・オフや契約の取り消しができる場合があります。しつこく勧誘され恐怖を感じた時や困った時は、最寄りの警察やお住いの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

■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、サロン等に出向き
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