



鈴鹿第7地域包括支援センターだより

皆さんこんにちは。規則正しい生活をして、この季節を乗り切りましょう。

お湯に浸かれば 疲れがとれる



7月は小暑と大暑の二つの季節があり、梅雨から盛夏への変わり目の時期です。高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで体の冷えや頭痛、肩こりなどが気になる人もみえます。

そんな時、お勧めしたいのが、お風呂です。その効果は、全身の血行がよくなり疲れがとれる

「温熱効果」関節や筋肉、体全体の緊張がほぐれリラックスできる「浮力効果」、血液やリンパ液の循環がよくなる「水圧効果」など、疲れやすい夏の体にうれしいものばかり。お湯が熱すぎるとかえって疲れがたまります。38～40度のぬるめの温度の半身浴じっくりと体を温めるのがおすすめです。

気をつけていただきたいのが脱水症状。40度のお湯に10分入ると、500mlペットボトル1本近くもの汗が出る、というデータもあります。

入浴後には失われた水分を補給しましょう。シャワーですませがちなこの季節、夏こそお風呂でほっと一息、ゆったりすごしてみませんか。

普段からこまめな水分補給を



自宅を売っても住み続けられる？ リースバックは慎重に検討して！



見守り新鮮情報

4年前、所有していたマンションを売って、そのまま賃貸でそこに住み続けられる契約をした。売却金額は1千万で、家賃の月額は9万5千円。当時の月収は、夫と私の年金で25万円以上あったが、しばらくして夫が亡くなり、年金が減って家賃の支払いが遅れるようになった。本日集金人が来て催促された。事情を話すと「払わないなら出て行ってもらおう」と言われた。(70歳代)

《ひとこと助言》

- ◎自宅を不動産業者に売却して代金を受け取り、同時に賃貸契約を結んで、その後は家賃を払いながら同じ家に住み続ける「リースバック」という不動産取引があります。
- ◎リースバックで結んだ賃貸借契約においては、期間が定められる場合も多く、ずっと住み続けられる保証はありません。家賃が相場より高額に設定されてしまうことや、契約更新時に家賃が値上げされることもあります。また、経済的事情の変化により支払えなくなる事態が生じる場合もあります。
- ◎自宅の売却はクーリングオフができず、契約が成立してしまうと無条件で解除できません。メリットだけでなくデメリットやしくみもよく理解して慎重に考えましょう。
- ◎不動産取引は複雑です。契約する前に信頼できる方に相談し、一人で対応しないようにしましょう。



■困ったときは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

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