

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

春は自律神経の乱れに注意!



春は「やる気が出ない」「身体がだるい」など心身の不調を感じる方が多いようです。朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる自律神経の乱れが原因かもしれません。

自律神経を整えるために・・

● 決まった時間に起床し、朝食をとる

起きた後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。朝食をとることは生活リズムを整えるのに有効です。

● ビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的にとるよう意識する

ビタミンC：みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類

ビタミンA：緑黄色野菜(人参など)、卵、レバー

ビタミンE：ナッツ類、魚介類、かぼちゃ、アボカド

カルシウム：乳製品、豆腐、ゴマ、煮干しなど

● 良質な睡眠をとる

就寝前に目元や首元を温める/アロマオイルでマッサージする/ハーブティーを飲む/音楽を聴くなど、リラックスできる工夫をしてみましょう

● 体温調節ができる服装をこころがける

簡単に着脱できる物を重ね着し、ストールを活用しましょう。またカイロを常備しておくこともお勧めです。

● ストレスを解消させる

身体を動かすことで気分転換してリフレッシュ!

クリーニング受け渡し時には必ず状態を確認しましょう!

ジャンパーを7か月前にクリーニングに出した。すぐに引き取ったが、出来上がりの状態を確認せずにクローゼットにしまい、先月着ようとしたら、ジッパーの布地が引きつって着られる状態ではなかった。クリーニング店に伝えると「6か月も過ぎてから苦情を言われても、引き取った後の事故によるものかクリーニング時の処理の仕方の問題かどちらか分からない」と言われた。(70歳代)

《ひとこと助言》

●クリーニングによるトラブルは、複数の要素が重なって発生することもあるため原因の特定が難しく、時間が経つと解決がより難しくなります。クリーニングに出すとき、受け取る時は、必ず衣類の状態や処理方法を店舗側と一緒によく確認しましょう。

●「クリーニング事故賠償基準」を使用してトラブルの対処をする店舗もあります。利用する店舗のルールを確認しましょう。

●「クリーニング事故賠償基準」に基づき賠償される場合は、購入時からの経過月数などが勘案されるので、購入時の金額が戻ってくるわけではありません。

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

※「クリーニング 事故賠償基準」はSマーク(「クリーニング 業に関する標準営業約款」の登録店)、LDマーク(クリーニング 生活衛生同業組合加盟店)のある店舗が使用しています。

■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、サロン等に出向き、介護予防や

福祉のお話などをしております。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

「伸ばそう健康寿命☆高めよう地域力&Well-being」



〈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