2025年 12月号

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

何かとあわただしい12月ですが、規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。

冬も元気で過ごすために

高齢者が冬に注意すべき7つのリスク

■ヒートショック 温度変化が激しい所へ移動すると、体は血圧を急激に変化させたり脈拍を早くしたりして対応するため、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。入浴時は、脱衣場・浴室を暖かくする、入浴前に水分補給する、湯温は（39～41℃）にして長湯を避ける等に気をつけてください。

■感染症 感染症のウイルスは低温と乾燥を好みます。冬場はウイルスが繁殖・拡散しやすく、感染症が流行するため、**マスク・手洗い・うがい・換気**といった基本的な対策が重要です・

■低体温症 寒い場所でゆっくりと身体機能が低下し、意識障害やけいれんなどが起こることです。室内での低体温症を防ぐには室温 18℃以上・湿度40%以上を保つよう調整しましょう。

■冬の脱水症 空気が乾燥する一方で、気温が低く喉が渇きにくいので、定期的に水やお茶を飲むなど水分摂取を心がけましょう。

■低温やけど 約 50 度以下のものに長時間触れることで生じます。湯たんぽ・カイロ・電気毛布など冬場によく利用する防寒グッズに注意しましょう。

■窒息 65 歳以上の餅による窒息事故は、全体の半数以上が年末年始に起こっています。餅を食べる時はサイコロ程度の大きさに切って、水分と一緒に食べることを意識しましょう。

■体力や身体機能の低下 寒い季節には、近所を散歩する、室内でできる体操にチャレンジするなど体を動かすことを心がけましょう。

広告と異なる商品が届く ネット通販に注意

見守り
新鮮情報

国内の大手メーカーのロゴが掲載されたポータブルファンヒーターをSNS広告で見つけた。
２台購入すると値引きされるとのことだったので２台（約8000円）注文し、代引き配達で受け取った。広告では「すぐに温まる」と書かれていたが、全く温まらない。大手家電メーカーに問い合わせたところ「当社では同種のポータブルファンヒーターを製造しておらず、同様の苦情がたくさん寄せられている」とのことだった。販売サイトに返品を希望する旨を申し出たが返答はない。返金してほしい。（60歳代）

●注文前に、販売サイトの住所や連絡先等が記載されているか、また記載された住所に所在しているかを確認しましょう。
●相場よりも極端に安いなどお得感が強調されている場合は要注意です。
●メーカーやブランドの公式サイトでその商品が実際に販売されているか、偽物に関する注意喚起が掲載されていないか確認し、少しでも怪しいと思ったら注文はやめましょう。
●代引き配達の場合、後で注文した商品と違うと分かっても宅配業者から返金や補償を求めることは困難です。代引き配達だからといって安心せず、仕組みや特徴を理解したうえで利用しましょう。

■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）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：０５９－３８０－５２８０
「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	髙畑・横地
ケアマネジャー	椎名・堀口・山本
事務員	片川