

# 鈴鹿第7地域包括支援センターだより

こんにちは。天候によって気温差がある季節です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけましょう。



## 季節の変わり目に体調不良から 抜け出す方法は？

### ●高齢者が寒暖差で出やすい症状

#### ○寒暖差疲労

急激な気温変化に対応しようとして自律神経の調整機能が疲弊し、体温調整・心拍・消化などの調整力が落ちて倦怠感やだるさ、頭痛などが起こります。

#### ○寒暖差アレルギー

気温差が刺激となって鼻の粘膜の血管が急激に拡張しておこるアレルギー症状です。透明でさらさらした鼻水や連続したくしゃみ、鼻づまりなど鼻炎のような症状が出ます。

#### ○寒暖差による冷え

冷えを感じていなくても体の深部体温が低下している「隠れ冷え」が起こり、消化機能や免疫力といった内臓機能の低下につながります。

### ●高齢者の寒暖差による不調を予防する方法

#### ○適切な環境と服装

室内温度は18～22℃を目安に部屋ごとの温度差を小さく保つようにしましょう。

#### ○朝の日光浴・夜の入浴

朝起きたら自然光を浴びて体内時計をリセットしましょう。入浴も不調を整える効果が期待できます。38～40℃の湯に10分前後浸かると体がリラックスモードになります。

#### ○深呼吸をする

起床時と就寝時に5分ほど行うことが推奨されています。疲労を感じた際や気がついたときにできる範囲で行いましょう。

## テレビショッピングでは テレビ広告以外の情報もしっかり確認

見守り  
新鮮情報

先週、母がテレビショッピングで紹介されているマッサージ器を見て電話で注文した。さっそく使ってみたところ、叩く力が強すぎて使えないと感じたようだ。母はすぐに事業者に「返品したい」と電話で連絡したが「通電した商品の返品はできない。注文時の電話でも説明している」と言い、返品に応じなかったようだ。使えないのであれば返品したい。(当事者:80歳代)

●テレビショッピングに関する相談が依然として寄せられています。テレビショッピングでは、購入の際実物を確認できません。注文する際はテレビ広告の情報だけでなく、商品の使用感やサイズなどについて電話口でもよく確認しましょう。

●テレビショッピングでは通信販売に当たるため、クーリング・オフはありません。テレビ広告で返品特約が適正に示されている場合は、返品・解約の条件はその特約に基づきます。返品可能でも、未開封に限られていたり、制限が設けられていたりしている場合もあるので、よく確認しましょう。

■困ったときは鈴鹿亀山消費生活センター等にご相談ください。  
(TEL:375-7611・消費者ホットライン 188)



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 高畑・横地  
ケアマネジャー 椎名・堀口・山本  
事務員 片川