

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

暦の上では「立夏」となり、夏の訪れを感じる季節になってきました。



見守り
新鮮情報

立夏を迎える季節 ～高齢者の健康管理に気を つけましょう～

気持ちのよい季節ですが、実はこの時期、寒暖差や湿度の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。今回は、季節の変わり目に注意したい高齢者の健康管理のポイントをご紹介します。

1. 快適な環境を整えましょう

5月は日中と朝晩の気温差がかなり大きくなります。高齢になると体温調整機能が低下し、温度差に体がついていけないこともあります。薄手の羽織ものなどを用意しておきましょう。

2. 脱水予防のため、こまめな水分補給を

「まだそんなに暑くないから大丈夫」と思いがちですが、湿度が低く、知らないうちに体から水分が失われていきます。少しずつでも水分を摂る習慣をつけましょう。

3. 食事から元気をサポート

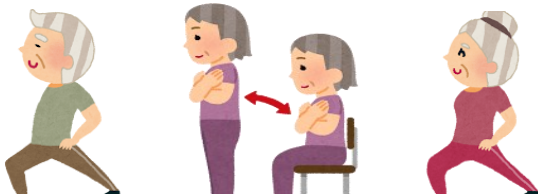
季節の変わり目は食欲が落ちやすくなります。免疫力を保つためにも、バランスよく食事を摂りましょう。

4. 体を動かしていきいきと！

体を動かすにはよい季節です。筋力低下や転倒予防のためにも軽い運動を継続することが大切です。

5. 定期的な健康チェックを大切に

体重の急な増減や顔色や食欲の変化、疲れやすさなど、自分で気が付くことはチェックし、心配なことは主治医に相談してください。



海外からの 不審な電話にご注意

＜事例1＞最近、「1」から始まる国際電話が多にかかってくる。電話に出ても無言だった。国際電話の受電を拒否する設定をしたいがどうしたらよいか。(60歳代)

＜事例2＞自動音声で数時間後に電話が使えなくなるという不審な電話があった。「1」を押せと言われて押したら、電話口に出た人が出て、名前と生年月日を聞かれて答えたところ、間違いだったと言われて切られた。着信履歴から海外からの着信だと知った。今後どうしたらよいか。(80歳代)

●海外からの知らない国際電話が増えています。「+1」や「+44」など「+」から始まる海外番号は海外からのダイヤル番号になります。

●心当たりのない国際電話は詐欺の電話である可能性が高いです。怪しい電話には出ない、折り返さないようにしましょう。

●もし電話に出てしまった場合は、個人情報には絶対に伝えず、すぐに電話を切りましょう。

●国際電話を利用しない方は、利用休止申請等をしてください。

(固定電話)国際電話不取扱受付センター

(無料) 電話：0120-210-364

(携帯電話)携帯電話端末やOSによっては発信の設定が可能です。携帯電話会社が提供するサービスの利用も検討しましょう。



怪しい電話は
すぐ切ろう

※不安な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 警察相談専用電話「#9110」番
迷惑電話対策相談センター(TEL: 03-6162-1111)

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・山本

事務員 片川