

## 2.閉じこもりによっておこる認知機能低下も予防しよう！

脳は本来怠けものです。楽なほうに流れてしまいます。  
その怠けに負けず、脳に刺激を与える事が予防になります！

**認知機能アップするには・・・！**

- ・運動療法→有酸素運動や2つの事を同時にする。(片足立ちをしながら、歌を歌う、スクワットをしながら晩御飯のメニューを考える など。)
- ・脳トレ→声を出して新聞や本を読む、1日前の日記をつける、新しいパソコンやスマホを使ってみる など。



## 新型コロナウイルスに便乗した悪徳商法にご注意を!!

- ①市役所職員を名乗った不審な電話がかかってきた。
- ②「行政からの委託で消毒に行く」という電話がかかってきた。
- ③不審なマスク販売広告メールがスマートフォンに届いた。
- ④マスクを無料送付するというメッセージがスマートフォンに届いた。
- ⑤新型コロナウイルス流行拡大の影響で金の相場が上がるとして、金を買う権利を申し込むように言われた。

こういった新型コロナウイルスに関する報告が寄せられています。

・市役所などの行政機関の職員を名乗るあやしい電話や心当たりのない送信元から怪しいメールが届いても、反応しないようにしましょう。

・新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者には耳を貸さないようにしましょう。

・不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、最寄りの消費生活センター等に相談しましょう。今後、新たな手口の勧誘が行われる可能性があります。

少しでもおかしいと感じたら、

《**枚方市立消費生活センター(072-844-2431)へ相談してください**》

### 高齢者サポートセンターでは



社会福祉士、ケアマネージャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談にのっております。  
介護保険の事だけでなく、健康相談や介護予防に関する相談や教室開催。  
色々な問題をかかえた本人や家族、認知症状の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応していきます。

美郷会では、職員が地域に出向いて「健康講座・介護保険のご相談・認知症に関すること」等出前講座を行っております。もちろん無料です！お気軽に美郷会までご連絡ください。

\*\*\*\*\*  
\* 枚方市高齢者サポートセンター美郷会 \*  
\* 枚方市北中振1丁目8-13 \*  
\* TEL072-837-3288 \*  
\*\*\*\*\*

