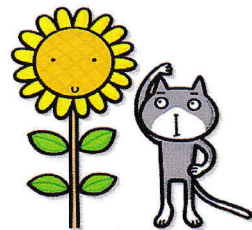




今年の夏も「猛暑」「酷暑」で長引きそうな嫌な夏・・・。
毎年の事ながら、枚方市もかなりの暑さの夏でしょう！高温で湿度も高い日々が
続くと思われることから、熱中症に気をつけながら乗り切れるように
頑張りましょう！



5/29(木)伊加賀ボランティア研修会 栄町自治会館

伊加賀校区のボランティアの皆様、「介護保険制度と枚方市の事業」について講座を開催させていただきました。講座後は、質問も多々あり積極的に学んでおられました。



6/10(金) さだ東コミカフェ グリーンヒル集会所

千成ヤクルトの西川講師の「第2の脳、腸のはたらき」についての講座を開催しました。腸の働きなど、手作り模型を使って、分かりやすく話して下さいました。最後はヤクルトの試飲も行いました。



6/16と6/23(月)元気はつらつ健康事業「脳げんき教室」2回コースをさだ西校区・出口自治会館で開催

(株)リコスの大石作業療法士が講師で、

1回目は、テスト方式のMoca-jを実施しました。
2回目は、枚方認知症すごろく実施で、認知症の病気についての症状や支援体制について学んでもらい、予防についての講座も行ってもらいました。

今後の予定は、さだ東校区での開催を考えておりますので、よろしくお願いいたします。



5/21(水)さだ西元気づくり体操 出口ふれあい公園で野外懇親会

さだ西校区で、毎月「元気づくり体操」開催されている一つの行事で、出口ふれあい公園で懇親会が行われました。たまご探し、玉入れ、おたまじゃくしゲーム等活発に行われ、盛り上がっていました。蒸し暑い中でも、約60名の方が参加されました。



5/27(火)さくらウエルネスクリニックの神田先生と 地域のケアマネジャーとの待合室懇談会

めっくカフェで開催

神田先生とケアマネジャーで認知症に関する様々な取組や今後の事等について話しあいました。
神田先生、ケアマネジャーの皆様お忙しい中ありがとうございました。



枚方市の消費被害について

近年、消費被害のトラブルが多くなっており、枚方市でも被害報告が多くあります。

例えば商品購入や契約などにおいて、「これって大丈夫なのだろうか?」「騙されていないのだろうか?」と不安に思う事があれば、地域包括支援センター美郷会や枚方市立消費生活センター(072-844-2431)へご相談ください。



枚方市での消費被害報告の事例



その1

<内容>

トイレがつまり、スマホで検索し上位に出てきた業者が「8000円～」との記載があったので連絡した。

ポンプや高圧洗浄等次々と機械を出して試したが詰まりは解消されず、3時間ほどでようやく直ったが、**25万円を請求**された。

<発生地域(地区)>

ネットの広告を見て電話をかけ、またはSNSで入力し、自宅で契約

<手口・手法>

ネットの広告や、ポスティング広告(チラシ、マグネット)等で、安い価格を表示しながら**高額な請求**をされる場合があります。

<対処法(アドバイス)>

連絡を取った際には価格の合意もなく、作業が終わってから高額な料金を請求された場合は、訪問販売に該当しクーリングオフが可能なケースがあります。

消費生活センターへ相談しましょう。

<その他>

「レスキューサービス」として水回りの他、害虫駆除、電気設備トラブル、鍵開け、バッテリー上がり等の契約トラブルが増えます。



その2

<内容>

・パソコンのプリンターでカラー印刷が出来なくなり、ネット検索するとチャット対応のサポート窓口が見つかったので相談して問題は解決できた。しかしその後サポート窓口から約5千円の請求があり不審に感じた。

・パソコンの具合が悪く、画面上にOSメーカーのマークが出たのでクリックしてサポート窓口に連絡した。言われた通りにしたが解決しなかったのに代金請求があり納得できない。

<発生地域(地区)>

市内全域で見られる、インターネット関連トラブルです。

<手口・手法>

「専門家に相談できる」と謳う質問サイトです。多くの場合は初回に500円程度の「お試し料金」が掛かりますが、お試し期間終了後は自動的に月約5千円の継続契約に移行するので「見に覚えのない料金が請求された」とのトラブルに発展します。

<対処法(アドバイス)>

・申し込み前に利用規約や解約方法を確認しましょう。

・初回登録時にクレジットカード情報を入力するケースが多いです。明細は毎月確認しましょう。

<その他>

パソコンや家電製品の不具合をネット検索した場合、メーカーの公式サイトと勘違いして有料質問サイトに登録してしまうケースも見られます。メーカーのロゴが表示されているからと言ってすぐに信用せず、どのような企業のサイトにつながっているか用心しましょう。



その3

<内容>

・認知症を患っている実家の母を訪ねたら、海産物を購入した領収書の束を見つけた。数年前から毎月購入していたようで代金は振り込みで支払っていたが契約書などはなかった。販売業者を調べたが住所は不明で、記載された番号に電話したが繋がらない。

・認知症が進んでいる一人暮らしの義父が電話でカニを勧められ、昨年秋から2.5万円、年末に3万円、春先に4万円、先月には10万円と次々と勧められ代引きで受取っていた。店じまいをするから買ってほしいと言われた。

<発生地域(地区)>

南船橋・出口

<手口・手法>

判断能力が衰えてきた高齢者を中心に、海産物の購入を電話で勧誘し、定期的に商品を送りつけ代金を請求する手口。

<対処法(アドバイス)>

- ・少しでもおかしいと思ったら、きっぱりと断る。
- ・電話勧誘で契約をした時は、クーリング・オフができる。
- ・断ったのに商品が届いたら、受取りを拒否し代金を支払わない。
- ・不安な時、トラブルになった時は消費生活センターに相談。

<その他>

- ・過去に利用したことがある海産物店からカニが安くなるとの電話勧誘があり承諾したら毎月商品と請求書が届くようになった。
- ・突然知らない業者から電話でカニを勧められ断ったが、商品と一緒に請求書が送りつけられたきた。



高齢者等のトラブルの特徴

その1

騙されたことに気づきにくい。

→トラブルに遭っているという認識自体が低い。



その2

被害に遭っても誰にも相談しない。

→自ら声を上げて助けを求める事が難しい。

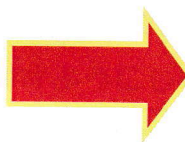


見守りのポイント

変化に気づき、声をかけ、相談機関につなぐ事がとても重要です。



周囲の見守り



気付いて繋ぐ



地域包括支援センター美郷会では、社会福祉士、ケアマネジャー、看護師が配置されており、65歳以上の方々の様々な相談を受けております。介護保険、健康相談や予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症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。



介護保険の現状を知ろう！



皆様、現在の介護保険の現状を知っていますか？

お守りになるからと、介護保険を申請しておきたい等と言う方がおられますが、介護保険は登録制ではなく、生活をするうえで支援や介護の手が必要な時に申請します。申請をするだけでも、皆様の納めている介護保険料（税金）が約23000円かかります。このように使う人が増えると保険料も上がっていく仕組みとなっています。2000年に介護保険が始まってから25年。私たちの保険料もかなり上がっているので実感されていると思います。

また現状は、プランを立てるケアマネジャーと支援を行うヘルパーが不足しています。介護が必要な方に利用してもらうことが大切なので、自分でできるのに掃除することや買物へ行くのがしんどいから、友達と一緒にのデイに行きたいから等でのサービス利用は本来の目的からはずれてしまいます。なぜなら、高齢者は自分でできる能力があるのに人にやってもらっていると、「やらない⇒やれない⇒出来なくなる」のが高齢期の特徴です。自分で家事ができる、外出が出来る事は素晴らしい事です。自立した生活を送れる事に自信を持ちましょう！



健康寿命を伸ばそうシリーズ⑩

「熱中症について」

人の熱バランスに影響の大きい「気温1：湿度7：輻射熱2」の割合です。湿度が7割を占めているのは、湿度が高いと汗が蒸発しにくいので体から空気中へ熱を放出する能力が減少し熱中症になりやすいのです。枚方市の夏は、温度も湿度もかなり高いので十分気をつけていく必要があります！

「予防対策」

①温湿度計を置きましょう。

部屋の温度が、28℃以下になるようにエアコン設定しましょう。

②のどが渇く前に、例えば1時間ごとに100ml位は飲むなど心がけましょう。

③食べやすい夏野菜や夏の果物で水分補給しましょう。

④睡眠不足は、熱中症になりやすくなるので、夜もエアコンなど使いぐっすり眠れるようにしましょう。

⑤涼しい部屋で、体操など体を動かすようにしましょう。



「高齢の方の注意点」

体の中の水分は、血液や筋肉に蓄えられているのですが、高齢の方は、加齢と共に筋肉量は減ってきており水分の貯えが少ない状況です。そのためちょっとした事で脱水症状になりやすいのです。

また、口渴の感受性が低下するので喉の渇きを感じにくくなっており知らないうちに熱中症になってしまいます。

