



陽春の候、皆様いかがお過ごしですか？今年の冬は寒暖差が激しく、体調を崩した方も多かったようです。これからは外出もしやすく、体も動かしやすい季節になります。夏に備えて、今から汗ばむ程度の運動をして暑さに対して体を慣らし、今年の猛暑に負けない体づくりに励んでいきましょう！



## R8年度オレンジカフェ予定



## R8.2/26 (木) さだいきいきサロン

場所：ぬっくカフェで開催

日時：第一（金）13：30-15：00

費用：200円

R8年度日程：

4/3・6/5・9/4・10/2・11/6・12/4・3/5  
本人様、家族や友人知人様のサロン

家族会：7/3・2/5

家族や友人知人様などのサロン

\*詳しくは美郷会まで

5月.8月.1月は、お休みです



さだ生涯学習市民センターで、さだ校区の方の「いきいきサロン」が開催されました。ダスキンヘルスレントの方より、認知症予防講座と、タブレットを用いて認知機能トレーニングの「CogEvo」体験を行いました。皆様、興味をもって下さり積極的に行われていました。



## 健康寿命を伸ばそうシリーズ⑬



### 「フレイル」という言葉を覚えましょう！

★「フレイル」とは➡加齢や病気により、体力・気力・生活力が徐々に低下していく状態の事です。国や枚方市は、このフレイル予防に力をいれて健康寿命を伸ばす事を目指しています。

体だけでなくオーラルフレイル（お口の健康）、精神的フレイル（認知症予防など）、社会的フレイル（人との交流）すべての予防を行う事が大切です。

### ★プチフレイルチェック

- 半年で体重が2-3kg減った
- 疲れやすくなった
- 握力（筋力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った



⇒1-2項目に☑が入った人は、「プレフレイル」（予備軍）

⇒3項目以上に☑が入った人は「フレイル」の疑いありです

裏面に予防改善するためにを記載していますので、取り組みましょう！

# フレイルを予防、改善するために！

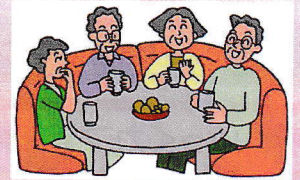
## 1.動かないことを避ける

- ・ラジオ体操やロコモ体操などの毎日の運動を取り入れ、外出時は少し汗ばむくらいのウォーキング等に取り組みましょう。
- ・家事や畑仕事で体を動かしましょう。
- ・できる限り座っている時間を減らし、こまめに動きましょう。



## 2.免疫力を低下させないように、食事を摂り、お口の健康を保とう

- ・3食しっかり食べる。肉、魚、大豆食品などタンパク質を摂ろう。一汁三菜のバランスを基本に。
- ・毎食後と寝る前には、歯磨き、うがい等お口の手入れを。
- ・早食いはせず、しっかり噛んで食べましょう。



## 3.人との交流や、おしゃべりはとても大事

- ・対面でのおしゃべり、電話でのおしゃべりは大切です。
- ・地域の集まりやサロン、老人会などに積極的に参加しましょう。

## 令和7年における特殊詐欺及びSNS型投資・ロマンス詐欺について (暫定値)

### 特殊詐欺及びSNS型投資・ロマンス詐欺の全体

- 認知件数(総数)42900件 (特殊詐欺:27758件 SNS型投資・ロマンス詐欺:15142件)
- 被害額(総額):3241.1億円(特殊詐欺:1414.2億円 SNS型投資・ロマンス詐欺:1827億円)



### 特殊詐欺

- 認知件数、被害額ともに被害が増加しており、過去最悪。
- 警察官をかたじけなく捜査名目で現金等をだまし取る手口による被害の増加が顕著。
- 特殊詐欺の主な手口であるオレオレ詐欺であり、ニセ警察詐欺も含まれる。
- 認知件数からみた特徴として、30代が最多、次いで20代であるも被害は幅広い年代にわたる。
- 被害からみた特徴として、70代が最多、次いで60代である。高齢者の既遂1件当たりの被害額が高い
- 犯行利用された番号種別については、国際電話番号が大幅に増回している。



### SNS型投資詐欺

- 当初接触ツールは「Instagram」が最多で「ユーチューブ」が多い。
- 60代～70代が「ユーチューブ」、投資サイトによる被害が多い。
- バナー等広告で接触後に「ライン」に誘導される割合が約9割。
- 高齢者の1件当たりの被害額が高額となる傾向



### SNS型ロマンス詐欺

- 年代別被害において40代～60代の被害が全体の約76%を占める。
- 高齢者の1件当たりの被害額は高額となる傾向



## 今からできる騙されない対策

- 不審な連絡は一度切って確認
- 暗証番号・カードを渡さない
- 不審と思ったら#9110へすぐ相談

