



今年の夏も、温暖化の影響でかなり暑い日が長く続くと予測されています。皆様も無理せず、エアコンをうまく使いながら、熱中症に注意し体を衰えさせないようにしましょう。夜にぐっすり眠れることが熱中症予防に重要。夜のエアコンを、冷やしすぎない温度設定などで工夫しましょう。



包括美郷会 出前講座



熱中症に注意！

- 4/10（木）コミカフェグリーンヒル光善寺
「防犯かるた」
- 5/8（金）コミカフェ走谷 「防犯かるた」
- 5/16（土）あけぼのみどり会
「介護予防かるた」
- 5/28（木）長寿会
「新しい自転車法律クイズ」
- 6/15（月）さだ西げんきづくり体操
「人生会議」
- 6/18（木）百楽会 「介護予防かるた」

「熱中症」で搬送される方は、年々多くなっています！特に高齢者は「室内」での熱中症が最多。エアコンが冷えすぎるから等の理由で付けていない人が多いです。温度設定は、部屋に温湿度計を置き、室内の温度が27-28℃になるようにエアコンの温度設定をしましょう。また熱中症の1番のリスクは「湿度」です。大阪は湿度がかなり高く、体の熱がこもる状態となっています。除湿（ドライ）設定なども使い、工夫しましょう！熱中症対策には、体力も落とさない事が大事。涼しい部屋で毎日体操し、しっかり三食食べ、夜は良く眠れるようにしましょう！



消費者被害のお知らせ



内容	発生地域	対処法 (アドバイス)	その他
合同会社フォーカスという会社より「自宅のインターネット料金が安くなる」などと電話勧誘があった。一方的に契約書を送り付け、クーリング・オフに応じない事業者の情報が消費者庁から提供がありました。		・安易にクレジットカード情報を伝えないようにしましょう。 ・クーリング・オフ等の制度について理解しておきましょう。 ・不要な勧誘は、話を聞くことなく電話を切りましょう。	不安になったときやトラブルになりそうな時には、ひとりで悩まずに早めに消費生活センターや地域包括支援センターに相談しましょう。
「給湯器の点検をする」と電話があったので、法定点検かと思って来てもらったが、ろくな点検もないまま「配管につまりがある」「給水管の修理や掃除をする必要がある」等と言われて16万円で工事の契約をさせられた。	楠葉～中宮 (発生時期：令和8年2月) (発生件数：4件)	・典型的な点検商法で、メーカーや法定点検を装って電話をしにくる。 ・対象者は、80歳代、90歳代。色々な事業所があり、まったく同じ手口、同じ誓約書を使っている。	クーリング・オフは出来ているが、契約書に書いた個人情報や家族構成、自宅内の様子等を知らせてしまい、今後別事業者からの勧誘が続く恐れがある。
市内全域の複数の高齢者宅に郵便局を名乗って「宅配便を届けに行ったが不在だった」「あなたの送った荷物が配達出来ない」等の電話がかかっていて、ガイダンスを聞いて、指示通りの番号を押すと人が出て名前や生年月日などの個人情報を聞かれた。	市内全域 多数 (発生時期：5月末ごろから)	・特殊詐欺対策と同様に基本的に留守番電話対応にして、できる限り電話に出ないこと。 ・警察や郵便局を名乗る電話でも、こちらから氏名等を答えないこと。郵便物を受け取りに生年月日は必要ありません。	・名簿作成の為の電話と考えられます。個人情報を知られて直ぐに何かの被害につながる可能性は低いですが、今後流出した個人情報を元に何かの勧誘や特殊詐欺の電話がかかる可能性もあるので注意が必要です。



健康寿命を伸ばそうシリーズ⑭



「誰でも漢方生活。毎日のちょっとした工夫が養生に！」

漢方の考えでは、「養生」とは不調が起こる前に準備して不調を回避する方法。

例えば、明日しっかり動くために早く寝る。夏バテしないように冷たいものを控える等です。

季節がめぐると、自然の姿が変化していくように、自然の一部である私達の日々も変化し続けています。季節の変化に沿った過ごし方と、日々口にする物に気をつける事で体と心を健康に維持し、整えることができます。

1. 私たちの体は食べたもので出来ています。健康と不健康も、食べるもので作り出されています。朝から菓子パンや甘いコーヒーなどは良いとは言えません。良い朝食には、ご飯と野菜たっぷりの味噌汁がおすすめ。
2. 漢方では、胃腸は過剰な水分に弱いと考えます。梅雨は、湿気に弱い胃腸にはつらい季節。氷の入った冷たい飲み物、生野菜、お刺身など多食すると胃腸が更に弱ってしまい、気力・体力も落ちてしまいます。口に入れるものは体温より温かいもので、水分補給は涼しい所で温かいものを飲むようにしましょう。
3. 冷たいものとは、「体温より冷たいもの」のこと。体温より冷たいと言う事は、熱が奪われます。口に入れるものは体温より温かいものを選ぶようにすると良いでしょう。
4. 中医学では、髪は血が原料になり、目を過剰に使う事で血を消耗すると考えます。夜遅くまでテレビを見ていると、血を消耗し髪が乾燥したり細く少なくなります。血を補うには早寝、黒豆や黒ゴマなど黒い食材や、レバーやマグロなど赤い食材がおすすめ。
5. 漢方では、蒸し暑い季節を「長夏」と呼びます。この時期は体内に不要なものが溜まりやすく、体が怠くなったり、食欲が落ちたり、太りやすくなる、吹き出物など肌トラブルも発生しやすい季節。対策は、脂っこくて味の濃いもの、砂糖が多い飲食や冷たいものを控えて適度に汗をかくこと、冷房の中にずっといるのは、あまり良くないです。
6. 体の水はけが悪い時の症状は、重い怠い・冷える・浮腫む、下痢や軟便、食欲不振など多くみられる症状です。そんな時におすすめの食材は、トウモロコシ・ハト麦・豆類・たけのこ・きゅうりやにがうり等・きのこ類全般・アサリやしじみ等の貝類・鯖や鰯など青魚などを。生ではなく加熱して食べましょう。



国際中医専門員 桜井大典氏 コラムより

枚方市オレンジカフェ

物忘れが気になる方
そうでない方
介護している家族の方
お話好きな方



気軽に集まり
お茶を飲みながら
交流しませんか？
お気軽にお寄り下さい
申込なしで大丈夫です



オレンジカフェ（ぬっくカフェ）

日時：毎月 第一金曜日
時間：午後1：30～3：00
場所：ぬっくカフェ（旧かまどや）
費用：200円（お茶とお菓子代）

8月は暑すぎるのでお休みです
9月4日⇒音楽レクリエーション
10月2日⇒作品作り他
+Teaタイム（交流会）

