

暑い日が続きますが、皆様お元気にお過ごしですか？
活力第二十二号は、キャンプの写真を載せてみました。
お庭に屋外用の椅子等を出し、夜風に当たりながらゆっくり過ごすのも普段と少し違う時間を過ごせます。水分補給は忘れないように！また筋肉は体の中で一番水分を蓄えると言われているので体を動かして筋肉を付けることも大切です。汗をかき体が暑さに慣れることで熱中症対策にもなります。

広島市阿戸・矢野地域包括支援センター便り

第二十二号 活力！



熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調整機能も低下しているので注意が必要です。
下記のようなことに気を付けてみましょう。



- ①日傘、帽子を着用する。
- ②こまめに水分、塩分などを補給する。
※体重(kg)×35(ml)=1日に必要な水分摂取の目安
- ③運動をして汗をかき、筋力をつける。
- ④通気性、吸湿性、速乾性のある服を着る。
- ⑤遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。

屋内での熱中症死亡者、約9割はエアコンを使っていなかった!?

熱中症は、日中の屋内にとどまらず実は夜間にも多く発生しています。令和3年夏、東京都23区における熱中症死亡者の状況によると約8割は65歳以上の高齢者であり、そのうち屋内で約9割はエアコンを使用していなかったことが厚生労働省の調べによりわかっています。広島市消防局の調べでも広島市等で救急搬送された約6割が自宅等の屋内におられた方です。自分は大丈夫と油断しないように気を付けましょう！



特殊詐欺8年ぶりの増加！ 被害額はおよそ360億円超え！？

包括支援センターへ情報提供された例を紹介します。
被害に遭わないように皆で注意しましょう！

① 医師から息子の喉に ポリープができた と電話を受け・・・

「●●病院の▲▲医師です。息子の喉に悪性のポリープができました。これから息子に代わります。」と電話を代わり、息子と思われる男性が話を進めてきます。手術ですぐに動けず、仕事関係や治療費等を理由に振込をさせようとする詐欺の例です。

ポイント

声が変わっていても違和感を与えないのがポイント！「悪性」という言葉等で不安を煽り急かせようとしてきます。

② 新しくできる施設の 入所権を他の人が 使うことになりました。

某ハウスメーカーを名乗り、新しくできる施設に入所できる権利があるがどうするか？と確認し、いらないというと、他の人へ譲ってよいかと提案してきます。後日、名義貸しは違法であると謳いトラブル解決料や脅しへ発展していく詐欺の例です。

ポイント

施設へ入らないと断った後も、名義貸しの話へ移行していきます。安易に名義を貸さないことが大切です。

重要！

困った時は1人で抱え込まず、消費生活センター等にもご相談ください。

TEL082-225-3300

注意

- ・知らない番号に出ない！
- ・心当たりのないお金の話に要注意！
- ・暗証番号や名義等の個人情報はおやみに言わない！
- ・未払い請求や訴訟のメール、ハガキは詐欺！

お問い合わせ



広島市阿戸・矢野地域包括支援センター

【住所】 広島市安芸区矢野東6-23-15

【電話】 082-889-6605

※来所される場合は事前のご連絡をお願い致します

