

令和2年
12月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日/令和2年12月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/石塚 淳

お問い合わせ先

045-897-1111

今年はずっと違う年末になりそうです。年の瀬の慌ただしさと共にコロナの対応とは、神経がやすまりませんね。自分に適したリラックゼーションを試み、良い睡眠、食事、適度な運動で免疫力アップに努めたいものです。今月号は、特殊詐欺と消費者トラブル、ヒートショックについて注意喚起を促す記事を掲載しました。

栄区はセーフコミュニティの国際認証を受けた街です。セーフコミュニティとは、地域の人々が一緒に安心して安全なまちづくりを目指す地域社会(コミュニティ)のことです。国際機関「セーフコミュニティ認証センター」が推進し認証を行っています。認証には7つの指標が必要ですが、その1つに傷害の頻度と原因を記録するプログラムがあることと記されています。

栄区における高齢者の安全対策の指標はヒートショックと転倒予防です。冬本番に向けて、ヒートショックによる事故をゼロにしたいですね。窓口にリーフレット「安全・安心な入浴のために」をご用意しておりますので、ご興味のある方は、是非お声かけください。



12月のおしらせ

下記の講座についてのお申し込みやお問い合わせは、桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にご連絡ください。

栄養講座「上手に食べて抵抗力UP！」

冬は風邪が流行る季節です。食事でも免疫力や抵抗力を高めて風邪を予防することができます。管理栄養士さんの話を聞いて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！美味しいレシピをご用意しています。

日時: 令和3年1月14日(木) 14時~15時半

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 柴田 聡子 管理栄養士 (木村内科・胃腸内科)

定員: 30名 (定員次第で切)

桂台健康講座「歯と口の健康を守ろう」

美味しく食事をし、元気に過ごすために、歯と口の健康は大切です。全身の健康状態にも影響すると言われていています。ぜひこの機会に、学んでみませんか。

日時: 令和3年1月23日(土) 14時~15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 朝廣 賢哲 歯科医師

(朝廣歯科クリニック)

定員: 30名 (定員次第で切)

介護者教室

「老人ホームを選ぶ時のチェックポイント」

有料老人ホームとサービス付き高齢者住宅の違いは何だろう?など、基礎知識や具体的な施設の選び方、費用やサービスについて、事例を交えてわかりやすくお話しいたします。

ご興味のある方であれば、介護者でなくてもご参加頂けます。ぜひお申し込みください。

日時: 令和3年1月22日(金) 10時~11時半

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 高橋 知裕氏 (神奈川ロイヤル株式会社)

定員: 30名 (定員次第で切)

※感染症予防のため、講座にお越しの際はマスク着用及びスリッパの持参をお願いしております。また、受付では検温を実施しております。

※駐車場のご用意はございませんので、徒歩または公共交通機関をご利用ください。



年末の慌ただしい時期に加えてコロナの心配、慌てずに落ち着いて生活しましょう

特殊詐欺については、昨年度同時期に比べて減少しているとはいえ「新型コロナウイルス関連の給付金詐欺」など新たな手口も見つかっています。令和2年11月17日現在、栄区内で24件、約3,766万円の特殊詐欺の被害が発生しています。栄区内ではオレオレ詐欺やキャッシュカードのすり替えの被害が多く発生しています。先日、区内ケアプラザの所長会でも栄警察署の方のミニ研修があり、とにかく「お金やカードを渡す前に、必ずご家族か警察に相談してください!」と皆様にお伝えください、と強いメッセージをいただきました。

栄区内に多い事例を紹介します。(参考:神奈川県栄警察署ホームページ)

☆ キャッシュカード詐欺盗

警察官や区役所、金融機関関係者を名乗り、「捜査中にあなた名義のキャッシュカードを発見した。カードが不正に使用されている可能性がある」などと不安を煽り、「事前に暗証番号を教えてください」とたたみかけます。最近はキャッシュカードをその場で裁断したと見せかけて盗む手口も増えています。

☆ オレオレ詐欺

「風邪をひいている」「携帯電話の番号が変わった」などの常とう句は疑ってかかりましょう。

☆ 預貯金詐欺

区役所や税務署を名乗り、「還付金があるので、すぐに手続きを、ATMについたら連絡を」などの言葉にはご注意を!

☆ 架空料金請求詐欺

利用していないサイトの料金の支払い、公的機関を騙る者からの支払いの督促、裁判所を騙る者からの少額訴訟の通知等の手口で電話をかけてくる詐欺が多く発生しています。身に覚えのない料金の請求は疑ってかかりましょう。

不審な電話が掛かってきた場合は
迷わず警察に通報しましょう!



消費者トラブルにご用心!

特殊詐欺以外にも、消費者トラブルについて要注意です!横浜市内の地域包括支援センターにも特殊詐欺や消費者トラブルに関する相談が寄せられています。

事例1. 屋根が壊れている、このままでは大変なことになると、作業服姿の男の人が突然、家に来てきた。慌てて修理をお願いすることになってしまったけれど、とても高額...大丈夫かしら?

事例2. 不用品を買い取りますと電話があり、断り切れずに家に業者が来てしまった。家に入れてしまい、怖くなって言われるままに貴金属類を安く売ってしまった。クーリングオフしたい。

どちらも実際にあった事例です。どちらも家族や地域包括支援センターを通じて消費生活総合センターへの相談につながりました。心配な方がいたら、右の図も参考に、ご相談ください。

もう一つの心強い味方、消費生活推進員！

「消費者トラブルに遭わない、安全な地域づくり」を目指して活動を行う横浜市消費生活推進員は、全国にも例を見ない横浜市独自の制度です。今回は、本郷中央地区・消費生活推進員代表の若狭さんにお話を伺いました。「自分も若いころは、高い授業料を払いました」と語る若狭さん。消費生活推進員になってから研修を重ね「消費者力」を高めていらっしゃいます。

消費生活推進員は、栄区役所や栄警察、民生委員、地域包括支援センターとつながり幅広く啓発活動に取り組んでいます。残念ながら今年はコロナ禍の中、思うように活動ができないのですが、毎月、「横浜市消費生活推進員からのお知らせ」を出したり、民生委員さんを通じて、見守りが必要なシニアの方にキャップオープナーを配布したりと、コロナ禍の中でできる限りの活動を続けておられる姿には頭が下がります。デイサービスでは、毎年寸劇による消費者講座を行ってくださいます。

高齢者の変化に気づいたときは…（消費生活推進員活動ガイドブックより抜粋）

「もしかして」と気づいたときは、
地域包括支援センターや民生委員につないでください

地域包括支援センター又は、周囲の人（民生委員、ヘルパー等）が
本人に事情を聴く

高齢者本人が困っている
又は相談を希望している

高齢者本人が相談を望まない場合は、経過の見守り
（家族や関連機関などで、日頃の関わりの中で様子を見る）

認知症の可能性

本人が相談できる

契約内容等を
理解できていない

消費生活総合センターを
紹介
★本人から相談

本人が相談できない

家族がいる

家族がいない又は連絡先不明

消費者ホットライン
「188」番

家族がいれば、家族に相談し、
★家族から
消費生活総合センターに相談

★地域包括支援センターから
消費生活総合センターに相談

この冬、絶対に予防したい「ヒートショック」!

「ヒートショック」という言葉をご存知ですか。寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。急に気温が下がった日は要注意です。

ここ10年の救急搬送データによると、浴室での溺死や溺水は、寒い時期に65歳以上の高齢者に多い傾向があるそうです。寒い冬場は体を温めることも重要ですので、下記のお風呂の入り方を参考にしてお風呂に入浴ください。

(下記の図はリーフレット「安全・安心な入浴のために」から抜粋)



安全なお風呂の入り方

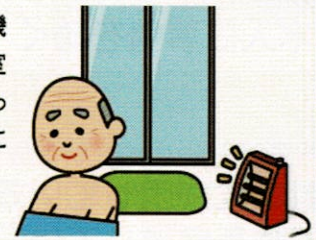
1 こんな時は入らないようにしましょう

- ・体調が悪い時
- ・飲酒後
- ・食事直後
- ・血圧降下剤、安定剤、睡眠薬服用後
- ・早朝深夜の入浴



2 脱衣室、浴室の温度差に注意しましょう

- ・脱衣室には暖房機を置きましょう。浴室はシャワーを出っぱなし(5分程度)にして温めましょう。



3 お湯の温度は41度以下、10分までにしましょう

- ・42度以上の熱いお風呂に入ると、血圧が上昇したのち急激に低下し意識を失う危険性があります。



4 お風呂に入る時は家族に声を掛けましょう

- ・家族に一言かけてからお風呂に入り、入浴中は家族から声を掛けましょう。異常に早く気付くことができます。



5 浴槽のふたを目の前に置き、半身浴にしましょう

- ・もしもの時にふたに寄りかかることができます。
- ・半身浴は心臓への負担を軽くします。



6 お風呂からあがる時はゆっくりとあがりましょう

- ・急に立ち上がると血圧が低下します。
- ・立ちくらみに注意しましょう。

