

# 第186回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日時：令和5年9月13日（水）午後1時～3時

場所：中井公会堂

## 1. 特殊詐欺報告 門脇正彦

- \*460号 健康食品で体調不良医師などに相談しよう  
健康食品を購入して、数日食べたところ激しい腹痛と下痢を繰り返した。  
かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ食べるのをやめると腹痛も下痢も治った。  
販売店は下痢を起こすような材料は入っていない。悪いものが身体から出ただけと言われた  
自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら医師に相談しよう。
- \*461号 旅行予約サイト申し込み前によく確認  
旅行予約サイトで広告を見て申し込みを完了した旅行代金を確認すると高くなっていたのでキャンセルしたが1万2千円を請求された。  
申し込み時の予約内容が確認できる画面や契約内容が確認できる画面や契約後に送付される予約確認メール等は、旅行が終わるまで保管しましょう。
- \*462号 電動のこぎり使用中の事故に注意  
電動のこぎりで親指を切断。操作中のこぎりが跳ね上がった際に骨折。  
万が一事故が起こった際に、発見や救護が遅れないよう、家族などに声を掛けてから作業を始めましょう。

岡山中央警察署 086-270-0110 局番なし 188

## 2. 認知症の兆候に気づいて予防を 介護福祉士・川原二三子

ある日突然になるものではなく、原因は加齢によるものが主

\* 認知症の兆候

- ・ 昼間に寝る（うとうとする）時間と回数が多くなる
- ・ 気力↓ 頭を使うこと↓ 運動（体をかすこと）↓ ボーとしている（居眠り）
- ・ 日中は活動（脳は使わないと血流や認知機能が低下する）

\* 脳トレで前頭葉をアップ（前頭葉 思考 行動 言語能力 意欲 やる気）

### 認知症よさらば（毎日やり続ければ一生ボケない）

- ・あきらめずに（おもいだそう）
- ・常にフレッシュで新しい刺激を
- ・毎日の近場の外出がよい
- ・無人レジより有人レジで人との会話がある
- ・あごの力を鍛えて

### 80才の壁 老人成人神経科 DR 和田秀樹先生より

「人は必ず死ぬ、いい人生だった」といえる生き方をを目指す

「老いを受け入れられることを大切にする」

「嫌なことを我慢せず好きなことだけをする」

※80才を過ぎたら我慢しない生き方が大切

### 3.あっぱれ桃太郎体操

暑さに負けず参加していただき、全員であっぱれ桃太郎体操しました。

### 4.今年の運勢

暑い中での講座でしたが、今日の占い如何でしたか！

### 5.出席者

大森光子、満寿子、美代子、裕子、健一、門脇正彦、山中国之、国藤勝江  
河原二三子、岩坪郁子、青井幸子、樋口政恵、服部、梶田恵美子

以上 14 名