

## 第61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 平成24年6月13日（水） PM 1:00～PM 3:00  
場 所 中井公会堂

### 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

- \*135号 介護ベットの手すりの隙間に首などを挟む事故  
手すり本体や手すりとはベッドとの間に生じる隙間、手すりを逆向きに取り付けたため生じた隙間などに頭や首、手足などが挟まる重大な事故が発生している。  
介護ベットの使用者や介護者などは、事故の危険性のある製品かどうかを製造事業者を確認し、該当する場合は至急対策を講じましょう。
- \*136号 「金の購入」契約し受け取りは25年後。  
業者の説明をうのみにせず、契約前に書面等でよく確認し、身内の方に相談し、確認してから契約することが事故の起こらない方法です。
- \*137号 火災保険が使えると誘う住宅修理契約トラブルに注意。  
自然災害による住宅の損害が火災保険の補償対象になる場合があることを知らない消費者が多い点に着目した勧誘方法です。最終的にべらぼうな価格で住宅修理工事契約をむすぶことを目的としています。

### 2. こうやって安心・安全を確保しよう／中央署生活安全課 たけやり 武鎗警部補

- \*「おれおれ詐欺」は今年に入り岡山県では、57件2億1300万円の被害。  
電話があったら、その場では即答せず、本人に確認すること。
- \*交通事故は夜間が多い  
夜間は出来るだけで歩かないように、今年すでに52名死亡事故発生  
予防対策  
白っぽい服装で外出、靴に反射材を貼り、腕に反射材を使用し、夜行たすきを掛けるなど、自衛策をすること。（反射材を使用しても車の運転者はほとんど見ていない）
- \*「おかやま愛カード」の活用  
高齢者運転免許証返納支援事業  
岡山県警察では、運転免許証の自主返納された65歳以上の高齢者に対し  
「おかやま愛カード」を交付している。（このカードを公共交通機関に提示すれば半額）

## \*自転車運転に注意

自転車は車両です。交通ルールを守りましょう。

中央署内で今年 4 名死亡事故発生、昨年より 3 名多い。

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用
- ⑥ 携帯電話で話しながらの通行は違反／違反者は 5 万円罰金
- ⑦ 車と自転車の事故、自転車どうしの事故、自転車と人の事故、すべて事故です。

ー 事故発生の場合直ちに 110 番に連絡すること ー

## 3. 夏バテ防止対策／包括支援センター高島サブセンター、会福祉士・西山由起

### ① 夏のだるさが起こるメカニズム

冷房 → 自律神経が失調する。→だるさ

暑さ → 夜眠れない。→睡眠不足→疲れが残る→だるさ

暑さ → 汗をかく。→水分の摂りすぎで胃液が薄まる→胃の機能低下→だるさ

### ② 夏バテのおもな症状

無気力、だるい、疲れやすい、睡眠不足、体重減少、胃もたれ消化不良、食欲不振

### ③ 冷房による症状

手足の冷え、腰やひざの痛み、足のしびれ、月経異常

### ④ 重くなると

発熱、めまい、頭痛、抵抗力が弱まる（夏風邪）

### ⑤ 夏バテを起こしやすいタイプ

胃下垂の人、運動不足の人、低血圧の人

## \*水分の取り方のポイント

### ① 一気飲みしない、少しずつ、ゆっくり飲む

### ② ジュースよりは、お茶やスポーツドリンクがお勧め

スポーツドリンクは甘味料などが入っているので、飲みすぎない事

スポーツドリンクを良く飲む方は薄めて飲むように

### ③ 飲み物を冷やしすぎない

## ● 夏バテにオススメの運動

- \*めざめの体操
- \*朝のウォーミングアップ
- \*首のストレッチ
- \*腕と肩のストレッチ
- \*背中ストレッチ
- \*セルフマッサージ

ー パンフレットを見ながらストレッチ体操をする ー



包括支援センター高島サブセンター／社会福祉士・西山さん。

### 4. ぼけない音頭を久しぶりに合唱

### 5. お楽しみ抽選会／今日の運勢はどうだろう！

### 6. 出席者

大森武生、光子、裕子、敏子、仁、中村初子、弘子、中西啓次、青井幸子、梶田恵美子、実盛泰子、門脇正彦、松本美智子、松田千鶴子、山中国之、西山由起、岩坪夫婦、西村忠男、大森満寿子、武鎗、以上、21名。