

## 第93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27年2月12日（木） 午後1:00～3:00

場 所 中井公会堂

### 1.住居表示の説明／大森武生

- ・住居表示の説明／27年1月31日より実施
- ・いきいきサロン出席者全員の新住所確認住所録配布
- ・住居変更後の書類提出等も説明、基本的には必ず自分で変更届をしなければならないものはないが、できたら住基カード、不動産の表示変更は届をしたほうがベターです。  
(皆さんから色々質問が有りましたが役所からの配布物を読んで理解するように)

### 2.見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

#### \*210号 飲み物や汁物の突沸に注意

電子レンジで飲み物を温める場合、暖め過ぎないように。

電子レンジで誤って飲み物を暖め過ぎてしまった場合、突沸を避けるため容器をすぐに動かさない事。

#### ・生活センターのホームページによるアドバイス

突沸とは／温める食品が液体であれば起きる可能性があります。温度が沸点に達し、ぶくぶく激しく泡が出る状態です。ガスコンロ、IH クッキングヒーターなどでは、加熱しながらかき混ぜると突沸しないようです。

- ・相も変わらず、次のような詐欺事件が横行し、昨年の被害額を越えています、ご注意ください！

#### \*211号 電子マネーで支払わされる

スマートホンで無料だと思ったアダルトサイトに入り、「18歳以上」をクリックしたところ「入会金として10万円」と出た。慌てて「退会はこちら」をクリックすると、電話につながり「退会には20万円が必要」と脅された。

コンビニなどで電子マネーを購入して番号を教えたら取り返すことは出来ません。

業者の指示に従わない事。

#### \*212号 国民生活センターを語る電話

国民生活センターを名乗る男から電話があり「あなたの個人情報が漏れている、こちらで削除してあげる」と言われて大金を要求された。

- ・アドバイス／国民生活センター等公的機関が個人情報等の電話をすることはありません。

## \*212号 美容医療・サービスは慎重に

事例1／チラシについていた「美容外科」の割引券を利用して「ほうれい線」にヒアルロン酸とコラーゲンを注射してもらったら右頬がビリビリして紫色にはれあがった。

事例2／チラシの「若返り」に引かれて「目じりにしわ取りの注射」をしてもらった。顔が腫れあがって、たるんでいなかったところが「たるんだ」。

ーアドバイス／十分な説明を受け契約は慎重にー

## 3. 27年度いきいきサロン年間計画

- ・今年度の「いきいきサロン」の計画は、出来るだけ町内会メンバーの手づくり、外部の講師をお願いする場合も身近なお話をして頂く、方針としました。

## 4. 高齢者健康教室／ 包括支援センター高島分室 西山社会福祉士

ー高齢者の万病のもと「高血圧」のお話しー

### 1. 血圧の基準値

- ・血圧はいつごろ測るの／朝の決まった時間／朝は起きてトイレに行き、食事、薬服用前。
- ・高血圧は沈黙の殺人者／高齢者の標準値、上140mmHg、下90mmHg  
脳梗塞、心筋梗塞、心不全、腎不全、その他動脈硬化性疾患。

### 2. 血圧と上手な付き合い方

#### ○食事

塩分制限とナトリウムを排泄してくれるカリウムに富む植物を適度にとりましょう。  
肥満予防も必要です。

#### ○嗜好品

過度のアルコール摂取は長期的には血圧を上昇させます。又喫煙は動脈硬化の危険因子の一つであり、血圧も上昇させます。

#### ○運動

適度な運動は心身をリラックスさせ、血圧の低下、安定に貢献します。

#### ○入浴

特に冬場の入浴時の室温に気を付けましょう、急激な温度差は血圧を上昇させます。  
40度程度の湯にゆっくり入浴。

### ○排泄

便秘による力みや、尿意の我慢も血圧を急上昇させます。

### ○睡眠

睡眠不足、不規則な生活は血圧を上昇させます。

### ○ストレス

過度の精神的ストレスも血圧上昇させます。ストレスを貯めないように。

## 2.塩分を控えるための12ヶ条

- (1) うす味慣れる。
- (2) 漬物、汁物の量に気をつけてる。
- (3) 「かけて食べる」より「つけて食べる」。
- (4) 酸味を上手に使いましょう。
- (5) 香辛料を効果的に。
- (6) 香りを利用して。
- (7) 香ばしさも味方です。
- (8) 油の味を利用して。
- (9) 酒の肴を食べ過ぎない。
- (10) 練り製品・加工食品は塩分が多い。
- (11) 食べ過ぎないように。

## 5.歌声喫茶・なかい／声を出すことはストレス発散で良いですね

## 6.お楽しみ、抽選会 何が当たるかな、お楽しみでした。

## 7.出席

大森武生、茂子、裕子、光子、貞子、松田千津子、山中国之、門脇正彦、中西啓次、  
西山由紀、本間英子、中村弘子、山崎清子、実盛泰子、梶田恵美子、岩坪正幸、郁子、  
田中節子、青井幸子。 19名