

# 第 114 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 28 年 11 月 9 日（水） 午後 1 時～午後 3 時

場 所 中井公会堂

## 1.見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

### \*264 号 レンタルオーナー契約によるトラブルに注意

訪問してきた業者からレンタルオーナー契約について、「コンテナを購入してレンタルすれば儲かる」と、しつこく勧誘され、500万円ほど契約した。数か月は毎月2万円ほどの振り込みあり、さらに追加100万円を契約したところ、連絡が取れなくなった。

\*一言アドバイス／レンタル業は、実態が不明な場合が多く、事業者が経営破たんした場合のリスクを十分に確認しましょう。

### \*265 号 話を聞くだけのはずが美容施術を受け 400 万円の請求

最近の医療で「手術しなくて、若々しくなる」という新聞広告見て、口の周りのしわ取りの相談に行った。女性担当者から「ヒアルロン酸など注射だけ」と言われ、400万円と高額だったが受けた。手術から5日たつが注射の跡がしみになり、口が腫れた。

\*一言アドバイス／

簡単にきれいになれるとうたった広告をうのみにしてはいけません。高額料金を提示された場合はきっぱりと契約しないことを伝えましょう。

\*一言アドバイス／どうかな？と疑問を感じたら下記の電話に相談してください。

岡山消費生活センター 086-803-1109 局番なし 188

## 2.岡山市消費生活センター情報／岡山市包括支援センター高島分室・末繁光司

### \*クリーニングは受け渡しの時に要チェック

- ・クリーニングを出すとき、受けるときには、必ず衣類の状態を店側と一緒に確認しましょう
- ・クリーニング・トラブルには「シミ、変色、劣化、紛失」などが発生しています。
- ・クリーニング業界ではトラブル解決のため「クリーニング事故賠償基準」を策定しています。店舗に「S マーク」、「LD マーク」を掲げている店舗を利用されると安全です。

### 3.心と体の健康生活 /岡山市中区保険センター、山本保健師

**\*気付かれにくい、かかりやすい高齢者は用心世代**

●高齢者のうつ病の原因・特徴は？

うつ病のきっかけが増える

体力の衰え、退職、親しい人との別れ、喪失体験、社会的孤立からくる、慢性的ストレス、悲しい出来事

② からだに症状がしやすい

通常、うつ病は「気分が落ち込む」「意欲が出ない」「眠れない」といった症状が続き日常生活にも支障をきたしてくることが判断されます

③ からだの病気が増え、気弱になる

今まで出来ていたことが出来にくい、思うように体が動かせない

④ 興味を持てない、喜びを感じない

これまで楽しんできた趣味や活動に興味を持てなくなります

⑤ 認知症と間違われやすい

認知症の外来を受診する人の5人に1人は、認知症でなくうつ病といわれる  
「家事をするのが不安」「物忘れが増えた」といった症状は、認知症にも共通して見られる事で間違われやすい

⑥ 加齢に伴う血管の変化が原因で起こる「血管性うつ病」

脳卒中の後遺症 症状が現れない程度の小規模脳卒中などに考えられます

#### \*リラックス・ぼちぼち体操

「肩のこりほぐし」

- ・足を肩幅に開く。
- ・バスタオルの端をもち、バンザイするように頭の上にあけてまっすぐに。
- ・上の姿勢のまま、ゆっくりと左右へ倒し、10秒間止める。

「腰の疲れほぐし」

- ・四つん這いの姿勢になる。
- ・手の位置をずれないようにして、息を吐きながらお尻を後ろに引いて踵につける。
- ・最後に肩を内側に入れるようにぐっと下げ、腰をじっくり伸ばす。

「全身の力ぬき」

- ・仰向けになり、手のひらを上に向け、手足を軽く広げて伸ばす。
- ・顎を引いて目を閉じて、ゆっくり複式呼吸を10回。

「足の疲れほぐし」

- ・床に座って足を広げ、お尻の後ろに手をつく。
- ・足首からひざ、股関節まで全体をほぐすようにゆする。

## \*ゲームでリラックスしながら「ゴキブリ」を叩く

- 折り紙でカップを作りカップリレー  
カップにサイコロを入れて隣の人にリレー
  - 折り紙スリッパを作りゴキブリ退治  
ゴム紐でゴキブリをひきスリッパで叩くりレー
- なかなか上手く出来ませんでしたが、頭の体操になりました。

## 4.岡山市民体操

音楽に合わせて「岡山市民体操」を行う。

## 5.お楽しみ抽選会

今日は、何が当たるかな !!

## 6.出席者

大森武生、満寿子、光子、茂子、幸子、青井幸子、田中節子、中西啓次、門脇正彦  
山中国之、岩坪郁子、実盛泰子、梶田恵美子、包括支援センター末繁光司、  
保険センター山本保健師

15 名