

# 第168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4年1月12日(水) 午後1時～午後3時

場所 中井公会堂

## 1 特殊詐欺報告／門脇正彦

- \*411号 染毛剤の使用前には必ずパッチテストを  
インターネット通販で購入した白髪染めを使用したところ、かゆみ、目が充血し腫れて開かなくなった。  
これまで染毛剤で異常を感じたことがない人でも、使い続けるうちに突然、アレルギーを発症することがあります。異常を感じた場合は、使用をやめ医療機関を受診してください。
- \*412号 携帯電話は自分に合った機種を選びましょう  
スマホの契約をしたがスマホの使い方がわからない。  
タブレット端末や光回線などを勧められるケースも有ります。  
契約する前に契約内容や料金を確認し、不要な契約は断りましょう。

※話しが「おかしいな」と感じたら以下のダイヤルに相談してください。

岡山中央警察署 086-270-0110 消費者専用ダイヤル 188

## 2. めばえ薬局 クスリの使用説明／めばえ薬局・白重先生

\*ひょっとしたら認知症かも

10項目のテストで、参加者全員異常なし

\*フレイル3活でフレイル対策

- 活動—運動や日常生活の工夫で活動アップ
- 活力—バランスの良い食事で活力アップ
- 活気—人とのつながりや役割、趣味活動で活気アップ

## \*心の健康5箇条

- 第一条 G 元気に働いて ぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第二条 E 塩分控えて 食事はバランスよく (食生活)
- 第三条 N 仲間をつくって 健康づくり (社会参加、検診)
- 第四条 K 禁煙目指して、お酒は適度に (禁煙・飲酒)
- 第五条 I いい歯を保って いつも笑顔 (歯と口・心の健康)

### ・たのしい毎日脳元気

記憶力や思考力を使う趣味  
体を動かす趣味  
伝承遊びの趣味 けん玉・あやとり・お手玉等

### ・脳が喜ぶ趣味を楽しむ

楽曲演奏は脳を活性化 香りの種類で効果が変わる 手先を使う趣味 (ちぎり絵)  
ストレス発散・リラックスできる趣味 (歌を歌う)

### ・冬のぽかぽか食養生で、元気な体

飲み物・食材・スープ・食べ方

### ・突然見舞われる {足のつり} の対処法と予防

骨格筋にあるセンサーが誤作動し、筋肉が過剰収縮  
水分不足の筋肉量の減少が要因  
足がつったときは筋肉を伸ばす

## 3.令和4年度行事計画

- ・令和4年度年間事業計画配布
- ・来週1月19日(水)午前10時～ 桃太郎体操開始

## 4.楽しい抽選会 / 「年始めの運はいかがでしたか」!

## 5.体操・・・あっぱれ桃太郎体操!

## 6.出席者

大森武生、裕子、満寿子、光子、紀子、門脇正彦、河原二三子、山崎清子、山中国之、  
実盛泰子、岩坪郁子 梶田恵美子、国藤勝江、本徳靖子、田中節子、青井幸子  
めばえ薬局 (白重) 17名

追伸 毎週水曜日「あっぱれ桃太郎体操」は、中井公会堂にて

午前10時よりスタートいたします。