

第174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9月14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

*429号 *小さいサイズのフライパンは注意して使用しましょう。

フライパンを購入五徳の上にフライパンを置き、油を入れると急に傾いた。
フライパンの取っ手にガスコンロの炎が当たり、取っ手を固定している樹脂が
老化していた。

*小さいサイズのフライパンの中には調理油過熱防止装置があるガスコンロでの
使用や揚げ物調理を禁止しているものもあります。

*430号 生前整理デジタル遺産リストを作成しましょう。

*父が亡くなり、父が契約した通販サイトの有料会員を解約したいがIDやパスワード
などが分からないため会員ページにログイン出来ない。

*夫が利用していた決済アプリの残高が10万円有ることが分った。
しかし、スマートホンのロックが解除出来ないため、詳細が確認できない。

*終活の一環として、末端のロック解除方法、退会が必要なサイトとそのIDや
パスワード、ネット関連の金融資産などについてノートなどに記し、家族などに
伝える手段を講じておきましょう。

交渉をしている時、「おかしいな」と思ったら以下の対策を実施しましょう。

岡山中央警察署 086-270-0110 消費者ホットライン188

2. 高齢者の健康管理／介護福祉士 川原二三子

1. ストレスとは：外部から刺激を受けたときに生じる緊張感

身体的要因 心理的要因 環境的要因 社会的要因

2. ストレスで何が起きるか

ストレスを感じると、身体だけでなく精神症状も多く出現します

3. ストレスを感じやすい人

自己コントロールが苦手な人 まじめで完璧主義の人 自分の意見を曲げない
周りの目を気に過ぎる人 自己肯定感が低い人

4 ストレスの前兆は

全身症状 疲れやすい 体がだるい 気力がわからない 睡眠障害
寝付きが悪い 寝付きが悪い めまいがする

5. ストレスの限界サイン

肩こり 頭痛 腹痛 食欲不振 下痢 便秘 集中力なし

6. 効果的な解消法

自分の気持ちを誰かに話す 腹式呼吸 自分の時間を持つ しっかり休養
食事の内容を見直す 継続出来る運動を取る 一人で仕事を抱え込まない。

3.中区介護福祉センター・梶谷 福祉士

フレイル対策チャレンジ

	運 動	栄 養	参 加
1 週目	体幹筋力を鍛える	朝、昼、夕 毎食タンパク質を取ろう。 しっかり噛んで食べる。	誰かとのつながり 1. 家の周りを散歩。 2. 一日一回は、外出。 3. 家族以外の人と、5人に会 う。
2 週目	上半身の筋力を鍛える。	一日のタンパク目安。 ごはん毎食一膳 肉、卵、魚、大豆製品 牛乳カップ一杯	1、少し遠くまで買い物行く。 2、近隣方に挨拶しよう。 3、地域の集まりに参加
3 週目	下半身の筋力を鍛えよ う。	毎日、ごはん以外に 8 品目 以外食べる。 1 日 3 分、音読しよう。	近隣人に挨拶+もう一言挨拶を。 楽しさや、やりがいのある活動に 参加。 地域の人助けになる活動をして みる。

- ・フレイル対策チャレンジしてみませんか説明
- ・項目 8 項ありチャレンジの説明 出席者全員参加希望
- ・10月26日(水) AM:10:00~ 中井公会堂実績提出予定
- ・当日95才以上の参加者に岡山市から感謝状予定

4.お楽しみ・抽選会

5.出席者

大森武生、裕子、光子、紀子、健一、門脇正彦、山中国之、実盛泰子、国藤勝江、岩坪郁子、川原二三子、青井幸子、中区介護センター（梶谷）

13名