

## 大野北第2高齢者支援センター季刊誌

# 大野北の国から

通算024 令和2年度 第3号

新型コロナウイルスの感染が怖いから、外出は控えよう。。。そんなお気持ちは判りますが、

### 家に居る高齢者を狙った悪質商法に注意！

10月以降に、複数の高齢者支援センターから以下のような『電話』⇒『訪問』に対する注意喚起の連絡が届いています。

#### 手口1：まず電話が掛かってくる



『ご自宅に不要なものはありませんか？』  
『ご自宅にいらない〇〇〇はありませんか？』  
『なんでも買い取ります！』



- ◆ 電話してきた人は、言葉巧みに自分たちが訪問する口実を探ります。
- ◆ 電話では費用に関すること等、詳しい説明はありません。

#### 手口2：自宅に来て、無理な要求をする



『不要なものを処分するのに■■■円(高額)掛かる』  
『(当初の〇〇〇はそっちのけで)貴金属はない？』



- ◆ 電話の(優しそう)な印象とは異なる男性、場合によっては複数人が訪ねてきます。
- ◆ 訪問してきた人は、電話では聞いていなかった話を始めます。

万が一この形で貴重なものを手放してしまうと、クーリング・オフ制度が適用されるものの、返還請求を行っても手元に取り戻すことが難しくなります。

#### 被害を防ぐポイント

- 💡 突然の電話に「いい機会だから不用品を売ろう」などと安易に対応しない！
- 💡 むやみに事業者を家に入れない！
- 💡 売るつもりがなければ、きっぱり断る！
- 💡 その場で決めず、家族など周囲の人にまず相談！

契約トラブルの相談は、すぐに消費生活センターへ！

消費生活ホットラインは

イヤヤ



(局番なし)

188



玄関や電話機近くに貼るシールを用意しました。ご希望の方は大野北第2高齢者支援センター 042-768-2195 までご連絡ください。



3蜜を避けても、閉じこもりは禁物！

# 1週間合計100分を 目標に歩きましょう

できれば毎日15分程度。  
まずは、1回5分の速歩き  
でも大丈夫！

まずは、

## 散歩 → 一番の目的は 気分転換

散歩をすると下半身の筋肉を使い、目に入る風景・音・匂いなど脳に対する刺激も得られます。

しかし、特に意識せずに歩くと、自然と筋肉を大きく使わないで歩こうとしてしまうため、健康づくりの効果は少なくなります。

できれば、

## ウォーキング → 一番の目的は 健康維持

適度な全身運動によって脂肪を燃焼させて生活習慣病を予防する、立つ・歩くといった移動機能の低下を予防することが目的です。

### 一つずつでも意識したい 効果を高める4つのポイント

①背筋を伸ばす

②肘を後ろに引き  
しっかり腕を振る

③かかとから  
着地する

④親指の付け根で  
地面を押し

### 寒い時期のウォーキングで 特に気をつけること

- ❖ 寒いところで急に運動をすると心臓に負担がかかるため、軽い屈伸運動などの準備運動でしっかり身体をほぐし、暖めてから行いましょう。
- ❖ 真冬の寒さの中でも30分も歩けば汗ばむほど体温が上がることがあります。多少汗をかいても素早く吸収・発散する素材の肌着を選ぶなど体温調整の工夫をすると共に、水分補給にも十分気をつけましょう。

更に、最近歩くことが脳の活性化につながり、認知症の予防につながるとの報告もあります。

参考1

認知症件数5分の1！  
「奇跡の町」を参考に

参考2

❖ 自分がいつも通る道を気持ち短い時間で歩いてみましょう。

《 目安 》

普段5分掛かるところを4分ちょっとで歩く

普段10分掛かるところならば、8分半で歩いてみる

❖ 『一回の時間は5分でも大丈夫！一日に合計20分早歩きすると効果がある』との  
ですから、気軽にチャレンジしてみましょう。

※早歩きするときは無理はせず、転倒や交通事故などに十分注意して下さい。

参考1

東京都健康長寿医療センター

歩行は、なぜ認知症予防につながるのか？

『よく歩く人のほうが認知機能テストの成績が良い』

たとえば、70～80歳の女性の認知機能テストの成績と日頃の運動習慣の関係を調べた研究によると、日頃よく歩く人はテストの成績が良く、少なくとも1週間に90分(1日あたりにすると15分程度)歩く人は、週に40分未満の人より認知機能が良いことがわかっています。

参考2

NHK健康チャンネル

更新日2019年7月17日

それだけで！？世界が認めた認知症予防法を大公開！～『金のベンリ堂』

『認知症件数5分の1！“奇跡の町”で発見した予防法』

群馬県中之条町では、20年前から住民の生活と健康の関係性を調査し、その研究から、早歩きを一定時間している人ほど認知症など様々な病気にかかりにくいとわかりました。このため、歩く速度”2割増し”を推奨しています。

注：参考1、参考2共に、公開されている情報の一部を紹介しています。

### 『一人だと続かない。。。』とお悩みの方へ

大野北第2高齢者支援センターの担当エリア内には4つのウォーキンググループがあり、新たな参加者の受け入れも可能とご連絡頂いています。ご興味のあるは、センターまでご連絡下さい。

大野北第2高齢者支援センター

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30～17:15)



自治会、老人クラブの活動やいきいき百歳体操などの地域の活動が概ね新型コロナウイルス感染症拡大前の状態に戻るまでの間、

## 大野北第2高齢者支援センターでは、独自の取り組み

『大野北第2 お元気コール』を行っています！

### 取り組みの狙い

- ◆ 新型コロナウイルス感染症拡大により、交流の機会が失われて気分転換が難しくなった方々の不安を少しでも軽減できればと考えています。

### 対象となる方

センターからの電話を希望し、以下の全てに当てはまる方が対象です。

- ◆ 大野北第2高齢者支援センターの担当エリアにお住まいの方。
- ◆ ヘルパーさんなどの訪問系のサービスやデイサービスなどの通所系サービス、民間のカルチャースクールなどを現在利用していない方。
- ◆ 概ね75歳以上の方。

コロナの影響でサービスの利用を中止している方も含みます。  
年齢要件は外しました。



### 申し込みについて

- ◆ お電話でお申し込み下さい。氏名・住所・電話番号・生年月日などは伺いますが、難しい手続きは必要ありません。

### 具体的な対応について

- ◆ 週1回、取り決めた曜日・時間帯に大野北第2高齢者支援センターからお電話します。
- ◆ 1回の電話は概ね5分以内としますが、相談事やお悩み事がある場合には、別途電話や訪問の機会を設けます。
- ◆ 連絡が取れなかった場合、改めてセンターの翌開所日の同じ位の時間帯にお電話します。

注：心身が虚弱、常時注意を要する状態にあるなどの安否確認が必要な場合は、訪問の上相模原市の在宅福祉サービスなど、他の制度や民間のサービスをご案内させていただきます。

## 大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17

ヴィアーレ鹿沼台1-C

042-768-2195

(日曜・祭日を除く8:30~17:15)



## 編集後記

あっという間にもう11月！ 今年、特に秋が短かったような気がするのですが、皆様はいかがですか？ 今年、記録的な不漁による高値が原因で、秋の味覚の代表でもある秋刀魚が我が家の食卓に上がることがないまま灯油を買いに行くことになりそうです。

