

# ほうかつだより

発行月：平成26年6月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ  
〒950-0168 新潟市江南区早通 6-7-34 TEL025-383-1780



こんにちは！地域包括支援センターかめだです！！  
今回は、熱中症予防、消費者被害についてご紹介いたします。

熱中症を予防しましょう！



## 熱中症とは…？

高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまくいかなくなって起きる症状の総称です。

	症状	対処	医療機関への受診
軽 重 症 度  重	めまい・立ちくらみ・ 大量の汗・こむら返り等	涼しい場所へ移動・ 安静・水分補給 等	症状が改善すれば 受診の必要なし
	頭痛・吐気・体がだるい・ 身体に力が入らない 等	涼しい場所へ移動・ 体を冷やす・安静・ 十分な水分,	口から飲めない場合や症状の 改善がみられない場合は受診 が必要
	呼びかけに対し反応・会話 がおかしい(意識障害)・ けいれん・運動障害 等	涼しい場所へ移動・ 安静・身体が熱けれ ば保冷剤等で冷やす	ためらうことなく 救急車(119)を要請！

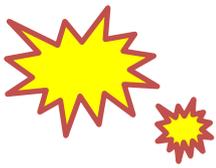
### 高齢者と熱中症…

高齢者は、暑さを感じにくくなる、  
体内の水分量が減少する、体温調節  
機能が低下するなどの理由により、  
熱中症にかかりやすくなります。

### 熱中症を予防するには…

喉が渇く前に水分補給を！  
外出の時は涼しい服装で、日よけ対策も！  
部屋の温度は28℃を超えないように、扇風機やエア  
コンを使いましょう！  
日ごろから栄養バランスの良い食事と体力作りを！





## 消費者被害に気をつけましょう！

高齢者を狙ってお金をだまし取るなどの消費者トラブルが増えています。悪質業者は言葉巧みに近づき、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙ってきます。

トラブルにあわないために、だましの手口を知っておくことも有効的です。



### 悪質商法の種類について

電話勧誘販売	販売業者が消費者宅に電話をし、商品やサービスを販売する商法。
訪問販売	販売業者が消費者宅を訪問し、商品やサービスを販売する商法。
利殖商法	「必ず儲かる」、「高く買い取る」など甘い言葉で、投資や出資を勧誘する商法。
送り付け商法	注文しないのに高額な商品が送られてくる商法。
催眠商法	会場などに人を集めて催眠状態などにして高額な羽毛布団等売りつける商法。
点検商法	無料で点検してまだ買い替える必要もないのに消火器などを売りつける商法。
次々販売	一人の消費者に次から次へと契約させる商法。

上記は一例にすぎません。他にも様々な悪質商法があります。消費者被害に遭わないように気をつけましょう。

## 介護ニュース

### 介護が必要になったときに見るノート よろしくね



～認知症や寝たきり…備えは元気うちに～

2014年5月21日 読売新聞に掲載

認知症や寝たきりなど介護が必要となった時に備えて自分の意志を記しておく「よろしくねノート」を新潟市西区社会福祉協議会が作成しています。

発案は同社協が介護保険の説明の際に参加市民より「エンディングノートだけでなく介護される時を考えたノートが欲しい」という意見が出たのがきっかけ。

よろしくねノートには、医療情報や緊急連絡先、交友関係や健康・介護について、後見人依頼や財産について、ペットのことや葬儀についての情報など、家族や介護者に正確に伝えたい項目を書き記すことができるものとなっています。また、介護についての希望だけでなくエンディングノートとしても利用することが可能です。

1部300円で販売中の他、ホームページからもダウンロードでき利用できるようになっております。詳しい問い合わせは、西区社会福祉協議会へ。

