

# ほうかつだより

第11号

発行月：平成28年9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



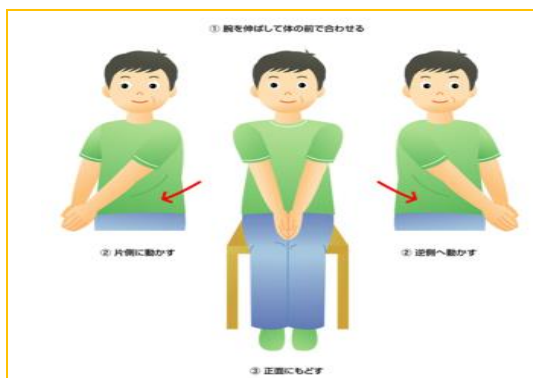
こんにちは！地域包括支援センターかめだです！！

今回は、肩の痛み予防、消費者被害について、高齢者見守り強化月間についてご紹介いたします。

## 肩の痛み予防

肩の痛みは、運動のしすぎによる関節の痛み、加齢や運動不足による関節の変形、肥満による関節への負担などで間接に何らかの炎症が起こり現れる痛み、肩関節周辺の組織に変形が起こることによる炎症による痛み等があります。肩の痛みは、普段の姿勢や作業、服装、病気など、さまざまな原因によって引き起こされます。作業中に深呼吸などで筋肉と気持ちを緩めたり、机やイスの高さや位置、重い荷物や服、きつい下着や冷えなどへの気配りが肩の痛みの予防になります。

いくつか肩こり予防体操を紹介します。肩の痛みで肩こりが気になる方は実践してみてください。



### ①肩と腕を左右に動かす…

腕を伸ばして身体の前で合わせ、そのままゆっくり片側に動かす。正面に戻り、今度は反対側にも動かす。

### ②肩甲骨を動かす(1)…

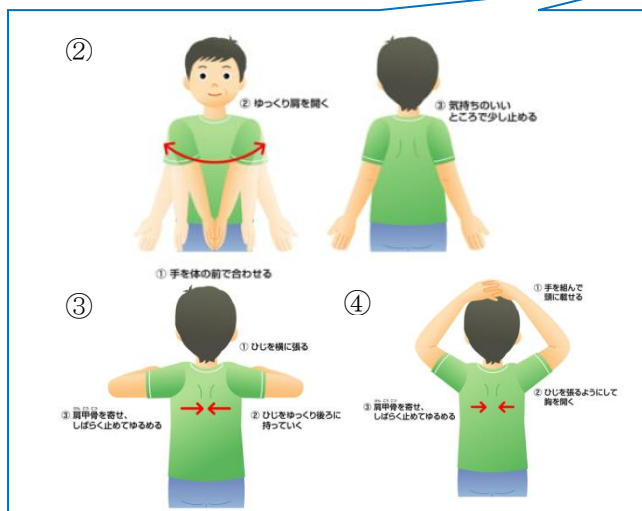
手を身体の間で合わせ、ゆっくりと腕を後ろに持っていきながら、肩を開く。気持ちの良いところまで肩甲骨を寄せ、しばらく保ってゆるめる。

### ③肩甲骨を動かす(2)…

ひじを横に張り、ゆっくり後ろに持っていき、肩甲骨を真中に寄せる。気持ちの良いところでしばらく保って、元に戻す。

### ④肩甲骨を動かす(3)…

手を組んで頭にのせ、ひじを張るようにしてゆっくり胸を開き、肩甲骨を真中に寄せていく。気持ちの良いところでしばらく止め、ゆるめる。



消費者被害にご注意ください！

「点検商法」の相談が寄せられています！



★業者が点検のためと来訪し、点検した結果「修理が必要」などと言って商品やサービスを勧誘する「点検商法」の相談が寄せられています。

★県内のH27年度の「点検商法」の相談件数は61件で前年と比べ14件増加しました。相談内容は工事・建築、ふとん類に関するものが多くなっています。

### 相談事例

(80代、男性、無職)

屋根の修理に火災保険が使えると電話があり点検をお願いしたところ、すぐ業者がやってきた。家の内外から屋根の写真を撮り、傷んでいるので修理が必要と助言され、保険の申請をすることにした。書類作成の際には、申請の理由は豪雪を原因とするようアドバイスを受け、その他に保険申請のサポートに関する書類にサインした。保険金が支払われたら業者指定の会社が施工し、支払われた保険金を上限として工事内容を決定するほか、工事をしない場合はキャンセル料が発生すると説明を受けた。しかし、後日保険会社による現地調査があり、現時点では屋根の修理は不要、雨樋が少し傷んでいるので、この分の修理代金であれば支払われる可能性があるという説明された。

### アドバイス

・業者から修理が必要と言われた時は、すぐに契約せず、周りの人に相談したり、他の事業者から意見を聞いたりして、慎重に対応しましょう。

※訪問販売はクーリングオフができることがあります。おかしいと思ったときは最寄りの消費生活センター(消費者ホットライン 188)や地域包括支援センターに相談してください。

(新潟県消費生活センター ホームページより)

## 9月は「高齢者見守り強化月間」です！

新潟県では9月と2月を「**高齢者見守り強化月間**」としています。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように地域での見守り支え合いが広がっています。

誰でもできる日頃から見守り運動である「あいさつ」、「気くばり」、「助け合い」により高齢者の異変を早期に発見することができます。

身の回りのお年寄りにこんな異変はありませんか？

### 例えば

- ・洗濯物が何日も出っぱなしになっている。
- ・新聞が溜まっている。
- ・夜になっても電気がつかない。
- ・天気や季節に合わない格好や不自然な時間に歩いている。
- ・何回も同じ話をするようになった。



いつもと様子が違うと感じた時は、市町村・地域包括支援センター、民生委員などにご連絡ください。