

わらい

季刊誌 令和5年度 冬号

笑いの家地域包括支援センター
豊田市滝脇町杉長入23

(特別養護老人ホーム 笑いの家内)

電話：0565-58-5152

<https://www.midorinosato4165.or.jp/warai>

安藤恵子、安藤香奈巳、田中、
太田、杉山、大石



冬に増加する転倒にご注意!



冬は服装が厚着になり動きにくく、寒さで筋肉が思うように動かなくなるため転倒が増える季節です。まずは転ばないための対策をしましょう。

高齢者の日常生活の事故は、8割が「転倒」です。

「転倒の要因」を撃退しましょう!

外的要因



身の回りから要因撃退

- ✓ 段差をなくす
- ✓ コードを短くまとめる
- ✓ 厚手の靴下やスリッパは注意が必要
- ✓ 床・畳・廊下には物を置かない



内的要因



カラダから要因撃退

- ✓ 筋力をつける
- ✓ ストレッチ等で足首をやわらかくする
- ✓ 薬による副作用も考慮する

笑いの家地域包括支援センターでは、松平中学校区で暮らす高齢者やそのご家族のみなさまがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、**介護・福祉・保健・医療**など様々な方面から総合的に支援させていただきます。お気軽にご相談ください。

☎58-5152



消費者被害について考えよう Part4

警告 被害が多発しています！！他人事ではありません！！

愛知県内では去年の4月から10月までに被害額が20億円もあったそうです。被害者は約1100件にもものぼり、1件につき約200～300万円の被害にあっています。被害にあう人は圧倒的に高齢者が多いそうです。被害にあわないよう、家族や周りの方に相談したりと話題にし、常に意識しておきましょう。

今回は、「フィッシング詐欺」について紹介します

「取引を一時的に規制しており、利用再開手続きが必要です。」「銀行口座を凍結しました。」などと、金融機関をかたったメールが届きます。メールから偽のサイトに誘導され、個人情報や暗証番号を入力させるという手口です。



このような消費者トラブルを防ぐためには

- ・利用している銀行からのメールでもすぐに信じることなく、添付されているURLは開かない
- ・メールから誘導されたサイトでID、パスワード、暗証番号を入力しない
- ・悩んだ場合は、家族や警察に相談を！

トラブルに巻き込まれた時には相談を・・・

豊田消費生活センター

☎ 0565-33-0999

笑いの家地域包括支援センター

☎ 0565-58-5152

活動報告

12月2日に認知症サポーターステップアップ講座を開催しました！

認知症サポーター養成講座を受けられた方が、認知症についてより理解を深めてもらえるよう『とよた認知症あんしんガイド』を中心に講座を進めていきました。少人数でグループワークを行い、顔を合わせながら活発な意見交換が行えました。

薬剤師の先生より、認知症と診断されてから処方される薬についてお話をいただきました。参加者からは、「薬についてより身近に感じる機会となった。」とお声をいただきました。



家族介護者交流会 今後の予定

R6年2月21日(水)

会場：松平交流館
時間：10時～11時半
内容：座談会

来年度は5月より
2か月に1回開催します！
お気軽にご参加ください

参加希望の方は、
笑いの家地域包括支援センターまで
ご連絡ください

☎ 58-5152

