

# めだか通信

2023年2月号



相田支部発行



<ヤクルト健康教室から回答です>

昨年10月2日(金)に安ふれあいセンターで開催しました、くらしの学校・ヤクルト健康教室での質問の回答が木村希恵アドバイザーより届きました。

質問	回答
① 濃い緑や黒色の便が出る時がある	<p>◆ 濃い緑色の便になる場合 便秘薬や鉄剤を服用している、暴飲暴食、細菌性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎、黄疸、溶結性貧血</p> <p>◆ 黒色の便になる場合 食道・胃・十二指腸といった上部消化器からの出血、イカスミや海苔等の食べ物を大量に摂取、鉄剤・造血剤の服用</p>
* 痛みや体調不調が認められない場合、摂取したものによる影響の可能性が高いです。摂取していない場合に症状がある場合は、一度受診をお勧めします。また、ウンチのチェック表も参考にしてください。	
② 甘い物を食べると便秘になる事があるが、砂糖は便秘に関係しているか。	◆ エネルギーに欠かせない栄養素の「糖」にも様々な種類がある。砂糖はショ糖が主成分で、悪い菌が増殖する原因になる。過剰摂取することで腸内環境が乱れ、便秘の原因の可能性も。量の調整や他の食べ物へ置き換える等工夫してみてください。

## ～機関紙配布のお願いです～

平素、配布のご協力に感謝申し上げます。下記のいずれも、となり近所数件でも構いません。どうぞ宜しくお願い致します。

- (1) 相田1丁目2の25件
- (2) 相田1丁目4～8の10件
- (3) 相田2丁目8～10の7件
- (4) 上安2丁目13～25の11件
- (5) 上安2丁目31～32の5件
- (6) 上安2丁目42、46、47、49～51、53の23件



連絡先 082-879-8124 (健まちセンター力石迄)

ちからいし



老人ホームなどの  
入居権を譲るとい  
う電話は詐欺です!

### 【事例】

介護施設運営会社を名乗る人から「市内に介護施設ができ、市内在住者のあなたには入居権がある」と電話があった。

「必要ない」と断ると「他市に住む女性に権利を譲ってあげてほしい」と言われたので承諾した。後日、弁護士を名乗る人から電話があり「あなたは入居するつもりがないのに申し込んだので犯罪だ。違反金600万円支払わないと逮捕され、拘置所に入ることになる」と言われた。

お金を用意したが、だまされているのではないか。

- 実在する企業名などを名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」などと持ちかける不審な電話がかかってきたという相談が、寄せられています。このような電話は詐欺です。相手にせずすぐに電話を切って下さい。
- 話を聞いてしまうと、さまざまな口実で金銭を要求されます。一度支払ってしまうと取り戻すことは困難です。不安に感じても、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。
- 少しでも疑問や不安を感じた場合には、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。



何か相談したいことがあれば、

広島医療生協居宅介護支援事業所(☎879-1870)  
又は、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。