

めだか通信

2022年6月号



相田支部発行



～お口の健康が長生きの秘訣～

オーラルフレイルは新しい健康の考え方です。オーラルは「口腔」フレイルは「虚弱、老衰」という意味です。口の機能が老化や虫歯や歯周病などによって衰えると、美味しく食べれるものが減ったり、誤嚥して肺炎になりやすくなったり、さまざまな問題が出てきます。予防して健康に長生きしましょう。

因みに現在、NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の源頼朝は、諸説ありますが、歯周病を悪化させ誤嚥性肺炎で死去したと言われていています。53歳だったそうです。



班会・活動報告

☆椿会

安ふれあいセンター・毎月第1水曜日（9:30～10:00）

機関紙配布の仕分け後、ストレッチと脳トレーニングをしています。5月の班会はコロナ禍の為、久しぶりでした。みんなで輪になり向き合って深呼吸から、首、肩、腰、足など意識しないと動かさない所をゆっくり丁寧に動かしました。「これはこたえるね」、「気持ちいいよ」、「汗が出るね」等などみんな笑顔です。次にやさしい脳トレーニングと手遊びで楽しみました。専任の指導者がいないのでリーダーが知恵を出してやっています。



注意

有名企業の公式サイトだと思ったら模倣サイトだった

【事例】

・その1

有名家具店の公式サイトだと思い、ソファが約2万円と安くなっていたので購入した。受注メールが届かないので、改めてサイトを確認したところ、URLが公式サイトと違っており、偽サイトだと気づいた。（当事者：70歳代 男性）

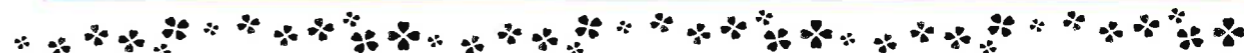
・その2

有名家電メーカーの公式サイトだと思い、格安で販売されていた掃除機を注文した。受注メールは届いたが、なかなか商品が届かず不審に思っていたところ、偽ブランドのマフラーが送られてきた。家電メーカーに確認し、偽サイトを利用したことが分かった。（当事者：60歳代 女性）

●模倣サイトでは、日本語などが明らかにおかしいものもありますが、最近では見分けがつかないほどよく似ているものもあります。販売価格が大幅に値引きされている場合などは、模倣サイトの可能性が高く、注意が必要です。

●模倣サイトでクレジットカード決済をしたことに気付いたときは、すぐにクレジットカード会社に連絡をしましょう。

●困ったときは、すぐに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）。海外事業者とのトラブルについては、国民生活センター越境消費者センターで、ウェブフォームにて相談を受け付けています。



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。