



# めだか通信

2022年11月号



相田支部発行

## <くらしの学校>のご報告

10月21日(金)10時より、ふれあいセンター1階において22名のご参加を頂き、3年ぶりに無事開催することが出来ました。出資のご協力も頂き、ご参加下さいました皆様に厚くお礼を申し上げます。

テーマは「健康寿命を延ばしましょう」でした。  
講師＝ヤクルトウン知育教室・木村希恵アドバイザー

サルスコニペア（加齢により筋肉が減少、機能低下している状態）の予防の為、運動と栄養の重要性についてでした。筋肉をつける商品の有無、高齢者にあった商品は？数多いヨーグルトの中から自分に合った物を見つける方法、便秘やウンチの色について、ヤクルトの種類が多さが分かった等々質問や感想が相次ぎました。簡単な運動を行い、不明な点は後日担当者に返事を頂く等、的確なテンポのよい説明に皆さん引き込まれ、笑いも起こり楽しい学びの時間でした。また講師より、皆さんの積極性に感心されていたそうです。

### ～後期高齢者医療制度に関するお知らせ～



令和4年10月1日より、医療費の改定があり該当する方は悲喜こもごもで大変です。以下は医療費削減のための参考に!!

- ①かかりつけ医を持ちましょう      ②診療時間内に受診しましょう
- ③重複診療は避けましょう          ④薬は正しく使いましょう
- ⑤健康診断を受けましょう
- ⑥セルフメディケーションに取り組みましょう  
(自分に合った常備薬の備え、百歳体操、班会等に参加し自己の健康管理をする事)
- ⑦リフィル処方せんの活用 (処方せんの反復利用)  
(慢性疾患の場合、3ヶ月処方せんのみで薬が受け取れる場合があります。医師が可能と判断した場合は。かかりつけ医にご相談ください)



## パソコンに突然表示されるウソの警告に注意!

### ウイルス感染の警告に騙されないで!

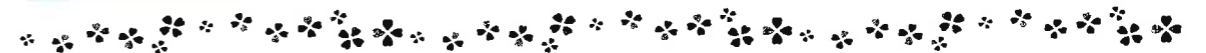
パソコンやスマホでインターネットを使用中、突然「ウイルスに感染した。」という画面に切り替わり、警告音や音声流れます。表示された電話番号に連絡してしまうと、遠隔操作のソフトをダウンロードするように指示され、その後、有償サポートやウイルス除去費用などをコンビニの電子マネーで支払うよう要求されます。

これは、サポート詐欺と言い、去年は被害の約半数が高齢者となっています。

ウイルス感染+電話=詐欺!

被害防止のポイント：電話をかけない！お金を払わない！

- ★ まずは一呼吸して落ち着く。
- ★ 偽の警告画面を閉じるか、電源を切る。
- ★ セキュリティソフトは常に最新に!
- ★ もし電話をかけてしまっても  
→個人情報を伝えない!  
→電子マネーの番号を伝えない!



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。