

福祉委員

No.63
令和4年
6月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

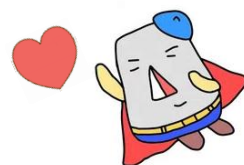
宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

梅雨時期の体調不調に注意！ ～梅雨を元気で楽しくすごすために～



梅雨時期は、みなさん毎年元気に過ごされていますか？頭痛やめまいや体のだるさ等の体調不良に悩まされ、なかなか本調子で過ごせない方も多いのではないのでしょうか。今年の梅雨は、日々の生活の中に簡単な梅雨の健康対策を取り入れてみましょう。体の調子を整えて、雨の音や土の匂い、瑞々しい草花も楽しみながら、梅雨をのりきっていけるとよいですね。

●梅雨はなぜ体調を崩しやすい？

気温/湿度/気圧の急な変動で
自律神経が乱れやすい

↓
体のだるさ/冷え

頭痛/肩こり/眠りにくさ等



湿度が高いため、
上手に汗をかけない

↓
体のむくみ/だるさを
引き起こす



湿気でカビや細菌等
が繁殖しやすい

↓
食中毒やお腹を
こわす原因に



●梅雨の健康対策

食 事

免疫力を高める たんぱく質
回復力をつける ビタミンB群

たんぱく質/ビタミンB群が
多い食品



魚介類



牛乳

乳製品類



とうふ



納豆



たまご

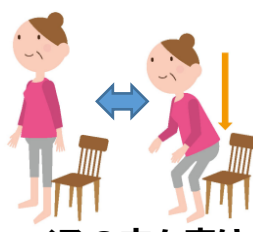
運 動

体を動かして、むくみや
食欲不振を改善！

1回1分×朝・昼・晩に！
脚の筋力トレーニング



片足立ち



イスの立ち座り
(ゆっくり)

睡 眠

眠りやすい環境を
ととのえよう

気温:26度以下

湿度:50～60%

梅雨時期の湿度は約80%に

◎タイマーを活用し、寝入る
時間にエアコンをかける

◎除湿機の活用

◎晴れた日は布団を干して。
サラッとした布団/寝間着で！

市職員をかたる 不審電話が発生しています！

情報提供：宇部市消費生活センター

<不審電話の例>

市役所保険課の職員を名乗り、「介護保険料を払いすぎているのでお返しします」などと言い、ATMに行けば払い戻しの手続きを受けられるなどの説明をし、ATMから電話をかけさせ、うその指示をしてATMを操作させることにより、お金を払い戻すどころか犯人の口座に振り込ませ、だまし取ろうとします。



<特徴>

- ◆平日の午後3時以降や土曜日の日中など、金融機関の窓口が閉まっている時間帯に集中。
- ◆犯人からの電話は全て「固定電話」にかかってくる。
- ◆被害者は65歳以上69歳以下が多い。(宇部市では特に女性が標的に。)
- ◆ATMまで被害者を誘導し、ATMで犯人に電話をさせている。
- ◆期限が迫っていると急がせる。



<すぐできる対策>

留守番電話機能や通話録音装置を使い、すぐに電話に出ずに、録音された音声を落ち着いて聴き、必要に応じて折り返すようにするなど、**相手の話を直接聞かない**ことが有効です。

少しでも怪しいと思ったら

すぐに身近な人に相談するか、匿名でも公衆電話からでも良いので、警察(**110番**)または宇部警察署**22-0110**)または消費生活センター(局番なし**188**または**34-8157**)へ通報(相談)してください。

脳トレおまけ

♪文字を並び替えて、正しい言葉にしましょう♪



「人を支える人」を支える
介護レク広場
Kaigo recreation hiroba

① ビ フ サ

③ ス ゼ キ カ マ

② フ リ マ ヒ

④ ン ブ ツ ド ウ エ

答え:①フサビ ②ヒマワリ ③スキマカゼ(すきま風) ④ドウブツエン(動物園)
発行 社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 TEL33-3134 FAX22-4391