



つながるたけた



～つかめる幸せ～

Vol.3

7

令和5年7月1日発行

竹田市地域包括支援センター
竹田市大字会々1650番地（竹田市総合社会福祉センター内）
TEL 0974-64-0310 FAX 0974-63-1050
（夜間・休日）TEL 090-4489-2454

「つながるたけた」は、高齢者等の福祉に関する関係者に向けた通信誌です

『だまされない』と思っている あなたが危ない！

みんなで防ごう 消費者被害！！

実際にあったケース 1

- ・体にいい布団がある。
- ・屋根がいたんでいる。無料で点検させてほしい。
- ・配備薬を確認させてほしい。



訪問販売・点検商法

一方的に訪問してきて必要のないもの、購入のない工事を強要され契約する。
その場で契約しない！ きっぱり断る！

実際にあったケース 2



- ・医療費や健康保険料の戻りがある。振込期限が今日までなので今日中にATMに行行ってほしい…

オレオレ詐欺・還付金詐欺

家族や市役所職員、銀行職員などを装い銀行やATMに誘いだし金銭をだましとる。
『お金が戻るからATMに行くように』と言われたら詐欺です！ ATMに行かない、言われた電話番号に電話をしない！

実際にあったケース 3

- ・老人ホームが空いたので契約しないか。あなたに老人ホーム入所



劇場型勧誘

「代わりに購入すれば高値で買い取る」等と立場の違う複数の業者が、金融商品等を電話で勧誘する手口。
・不審な電話は相手にせず、すぐ電話を切る

困ったときには相談を！！



竹田市地域包括支援センター ☎64-0310
竹田市消費生活センター ☎63-4834
竹田警察署 ☎63-2131



知って得する『まめ』知識

液

循環を促進し下肢のむくみ軽減や疲労回復、肩こりや腰痛などが緩和されます。

その他にも、これからの本格的な夏に向けて体を暑さに慣らしていく(暑熱順化)にも入浴は効果的です。

入浴に期待する効

入浴は一般的に皮膚を清潔

保ち、リラックス効果、血

竹田市の高齢者情報

(令和5年5月末現在)

R5年3月比

| | | |
|-----------|----------|--------|
| 総人口 | 19,646 人 | -54 人 |
| 65 歳以上人口 | 9,647 人 | -24 人 |
| 高齢化率 | 49.10% | +0.01% |
| 介護認定者数 | 1,906 人 | -15 人 |
| 介護認定率(※1) | 19.68% | -0.11% |

介護認定者数と認定率は住所地特例を含む

(※1)65 歳以上被保険者数に占める認定者数の割合

(竹田市高齢者福祉課調べ)

かくれ脱水にご注意を！



本人も自覚がないうちに体内の水分が奪われ、脱水症の一手手前になっている状態のことを「かくれ脱水」といいます。

脱水症状は、体から水分・塩分などの電解質が失われた状態のことで、脱水症状になると、頭痛・めまい・吐き気をはじめとした、様々な症状があらわれます。また、脱水症状が続くと血液がドロドロの状態となり、脳梗塞・心筋梗塞を引き起こすきっかけにもなります。

喉の渇きを感じにくい高齢者の方は特に注意が必要です。脱水症を未然に防ぐには「水分補給」が大切です。日ごろから予防を心がけましょう。

以下のような症状があったらご注意ください。

- 皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ
- 口の中が粘つくようになり、食べ物がパサつく
- 便秘気味、あるいは昔よりひどくなった
- 手の甲をこすんで離すと痕が3秒以上残る
- 足の脛がむくむようになった、靴下の痕が残る
- 尿の回数減り色が濃くなる

脱水症対策について

○1日1.2～1.5リットルを6～8回ぐらいに、こまめに分けてとる。



地震や台風、豪雨による土砂崩れなど自然災害が頻繁に起きており、災害はいつ起こるかわからない。他人ごとではありません。備えが万全だと安心して過ごせます。

ぜひ一度、防災について、備蓄品を確認し、急連絡先など確認をし、考えてみてはどうでしょうか。

もしものために備えよう！ **確認しよう！！**

～普段から備えておくもの～

- 食料・水・お茶
- 室内用靴
- 緊急連絡先を書いた物
- 貴重品（通帳・現金・印鑑など）
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー
- 歯磨き用具・入れ歯・洗浄剤
- 杖・補聴器・めがね
- 介護用品（紙おむつなど）
- 予備電池・携帯充電器・バッテリー
- 衣類・下着
- ペン・ノート
- 救急用品

防災の豆知識

知って得する「まめ」知識

～ローリングストックで無駄のない備蓄に～

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという方法もあります。

普段食べている食品を少し多めに買い置きし、食べたらその分を買い足す方法をローリングストックといいますが、特別なものでも備蓄することができます。食料等を一定消費と購入を繰り返すことで、備蓄品のいざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

普段食べている食品を期限内に食べ



備蓄品 * お家に備えておくもの！ *

- 食料や水(最低3日分！できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- 生活用品