

# 塩竈市北部 1 地区地域包括支援センターだより

〒985-0003 塩竈市北浜四丁目 6 番 52 号

TEL022-361-3822

～きらきら～

9月上旬は、残暑が厳しい時期ですが、下旬にもなると日が暮れるのも早くなり、夜の気温が下がります。上旬と下旬は違う月と考えるの健康管理が必要かもしれません。今回の～きらきら～では、皆さまが秋を元気に過ごせるよう、食中毒や秋に多い怪我や病気のご紹介と特殊詐欺についての情報を掲載いたします。

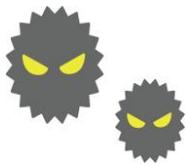


## ■キノコ狩りなどレジャーでの食中毒に注意！

10月頃から、秋雨前線が多湿になる可能性があります。気温は下がります。キノコ狩りなどのレジャーで、キノコによる食中毒が報じられることがありますので、ご注意ください。

## ■スポーツイベントによる外傷

普段運動をしていない人が競技に参加した際に、ケガをして病院受診するケースも少なくありません。特に昔から運動を行っていた人は、ふくらはぎの筋肉やアキレス腱断裂を起しやすいので要注意です。



## ■インフルエンザ

10月から、インフルエンザワクチン接種が実施の時期です。インフルエンザの流行が徐々に始まる時期ですが、ワクチンによる免疫の抗体上昇には数週間かかるので、早めの予防接種が勧められています。

## ■ノロウイルス

11月以降、ノロウイルスによる嘔吐・下痢の集団食中毒の報告が増え始める時期です。飲食店や学校などで集団発生のニュースが報道されたら、個人での発生も増加する事を意味します。

## ■新型コロナウイルス（COVID-19）

感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出されます。ウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、周りの物に触れると、ウイルスがつきます。他の人がそれを触り、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染してしまいます。マスク・手洗い・うがいの実施をお願いします。

# 手洗い・うがいを徹底しましょう！



**注意**

# 新型コロナウイルスに便乗した 特殊詐欺にご注意！！



～正確な情報をもとに冷静な対応を～

新型コロナウイルス感染予防で自宅にいる高齢者を狙った特殊詐欺が急増しています。

◎行政から委託されたという事業者などからの怪しい電話やメール、訪問など、おかしいと思うものには対応しないようにしましょう！

◎高齢者宛てに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。

高齢者宅の個人情報入手や、所在を確認する意図で電話をかける、「アポ電」の可能性がありますので、少しでも怪しいと感じたら、すぐに電話を切り応じないようにしましょう。

【不審に思った場合や、トラブルに遭った場合の相談窓口】

◎宮城県消費生活センター ☎ 261-5161

平日 午前9時～午後5時 土日 午前9時～午後4時(祝日・年末年始除く)

◎塩釜警察署 ☎ 362-4141

※宮城県消費生活センター「宮城の消費生活情報」資料をもとに作成

## 地域包括支援センターは高齢者の身近な総合相談窓口です

◎こんなことで困っていませんか？

- ・今までできていたことが出来なくなってきた
- ・一人暮らしなので、今後の生活に不安がある
- ・足腰が弱くなってきたので、介護予防の運動がしたい
- ・介護保険のサービスを利用したい
- ・特殊詐欺にあったかも知れない
- ・近所に虐待を受けているかもしれない人がいる
- ・家族が認知症かもしれない
- ・お金の管理が難しくなってきた



～皆さんからの相談に応えます。お気軽にご相談ください～

北部1地区地域包括支援センター ☎ 022-361-3822