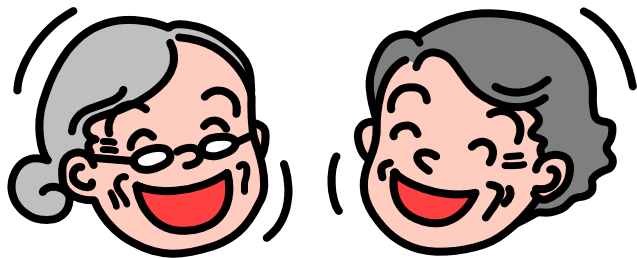


# 天童市

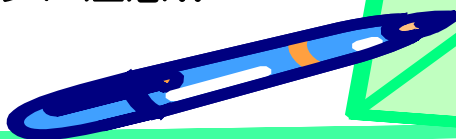
## 地域包括支援センターニュース



33号  
平成30年7月

### 内 容

- ・大好評！さわやか健康教室日程
- ・夏に注意！「脱水と脳梗塞」
- ・テレビショッピングに注意!!



### 相 談 窓 口

#### 天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [ 天童中部・天童北部・成生  
津山・田麦野・山口

#### 天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [ 天童南部・蔵増・寺津  
高揃・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。

秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

# 平成30年度 天童市さわやか健康教室の予定



天童市では、高齢者を含めた一般市民を対象に、高齢者福祉に関する知識、運動等の普及を図ることを目的にさわやか健康教室を開催しています。ぜひ、ご参加ください。



※ 全10回のうち、7回を掲載

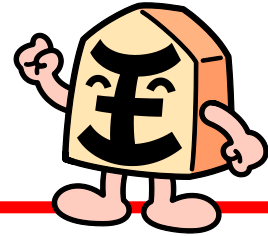
月日	テーマ	講師	会場	持ち物
7月31日(火) 13:30~15:00	音楽でここにエネルギーを！！	医療法人社団 斗南会 音楽療法士 松原 利恵 氏 鈴木 正博 氏	福祉センター	筆記用具 飲み物
8月28日(火) 13:30~15:00	ヨガで心と身体も美しく	スポーツクラブ天童ビーフ リー 龍村ヨガ認定講師 佐藤 朝美 氏	福祉センター	・動きやすい服装 ・内ズック ・タオル ・飲み物
9月14日(金) 13:30~15:00	もしものときのために！ 災害への備え	市役所危機管理室 太田 徹 氏	福祉センター	筆記用具
10月2日(火) 13:30~15:00	認知症になっても 安心して暮らし続けるための 社会制度のご案内	ウェルシア薬局株式会社 地域包括推進部 宮崎 進一 氏	めいこうえん	筆記用具
10月23日(火) 13:30~15:00	誰でも簡単に認知症予防 自宅のできるストレッチ	在宅リハビリ看護ステーショ ン つばさ天童サテライト 理学療法士 芦埜 達哉 氏	福祉センター	・動きやすい服装 ・内ズック ・タオル ・飲み物
11月9日(金) 10:30~12:30	火を使わず簡単調理 ～骨粗鬆症予防～	社会福祉法人輝きの会 総合福祉施設いきいきの郷 管理栄養士 佐藤 明子 氏	福祉センター	筆記用具 エプロン 三角巾
11月27日(火) 13:30~15:00	健康寿命はお口から ～健口体操で健康に～	山形県歯科衛生士会 歯科衛生士 佐藤 奈美 氏	福祉センター	筆記用具

※12月以降の予定は、次回の包括ニュースでお伝えします。



＜問合せ・申込み先＞  
天童市地域包括支援センター 中央  
☎023-658-8190  
天童市地域包括支援センター めいこうえん

# 気をつけたい！ 夏の脱水と脳梗塞！！



脳梗塞は夏にも多く発生することが明らかになっています。  
夏は温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下します。  
そして汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。



## 脳卒中予防の10か

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
- ④ 予防には タバコをやめる 意志を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ

出典元：日本脳卒中協会

## 夏バテ対策！豆知識！



夏バテ対策には食事が大事です！！

★食欲促進（クエン酸、ブドウ糖が含まれるもの）  
梅・しそ・ショウガ・酢・みょうが等

★胃腸の調子を整える（ビタミンC、クエン酸が含まれるもの）  
キャベツ・レモン・トマト等



★疲労回復（ビタミンB1、クエン酸が含まれるもの）  
豚肉・山芋・ピーマン・リンゴ・酢等

# ★ 消費者トラブル情 ★

## テレビショッピング 契約条件を



## よく確認しましょう！

### <事例>

テレビショッピングで、簡単に腹筋を鍛えることができるという健康器具を注文し、届いてすぐに試してみたが思ったようにできなかった。返品しようと、業者に連絡すると「開封した場合、返品は受け付けられない」と言われた。「実際使ってみなければわからないではないか」と苦情を言ったが「返品についてはテレビでも伝えているし、同封している書類にも書いてある」と、こちらの言い分を聞いてくれなかった。

### <アドバイス>

- テレビショッピングでは、返品条件などについて表示時間が短く、分かりにくいことがあります。印象だけにとらわれず、返品条件や使い方などをよく確認してから注文しましょう。
- テレビショッピングなどの通信販売にはクーリング・オフの制度はなく、事業者が返品の特約を設けている場合は、それに従うこととなります。返品ができる場合でも、「開封後の返品は不可」「使用後は返品できない」などの条件があることもあり、注意が必要です。



出典元：国民生活センター 見守り新鮮情報

### 消費者トラブルの相談は・・・



地域包括支援センターまたは下記へお問い合わせください

消費者ホットライン（全国共通）

☎ 188

天童市消費生活センター  
（天童市役所1階）

☎ 023-654-1111(内745)