

かしまだ包括 虹便り 第69号

1面：高齢者の「夏バテ」の特徴 ～若い時より体力が落ちています～
2面：消費者トラブルの対策を！

高齢者の「夏バテ」の特徴 ～若い時より体力が落ちています～

引用：かんぽ生命ホームページ

今年も暑い夏ですね。毎年、熱中症の注意喚起がなされています。
「暑さを我慢せず、冷房をつけて」と呼びかけています。
今回の記事では「夏バテ」にならないための対策についてご紹介します。
正しい知識を備えて、暑い夏を乗り越えましょう！

高齢者の夏バテの特徴とは？

- ☆ 暑さに対する感覚が低下します
- ☆ 体温を調整する機能が低下します
⇒熱中症リスクが高まります！
- ☆ のどの渇きに気が付きにくく、あまり水分を口にしなくなります
- ☆ 暑さにより胃腸の働きが悪くなり食欲が低下します
⇒体調を崩しやすくなります！



高齢者が一度健康を損ねると持病を悪化させたり衰弱してしまったりする危険性も高まります。そのため日常から体調管理に注意する必要があります。

おすすめの食事メニュー

夏バテ対策にもっとも有効なのが、栄養バランスの取れた食事です。「咀嚼しにくい」「消化によくない」食材は避けてなるべく柔らかいものをお勧めします。

主食：白米、麺類 など
たんぱく質：半熟卵、鶏肉、煮魚、豆腐、湯葉、納豆 など
野菜類：煮野菜（きゅうり、トマト、なす など）
果物類：バナナ、オレンジ、みかん など
そのほか：発酵食品、やくみ など



食事のポイント

夏の暑い時期は、汗がふき出すほどの熱い料理は避けましょう。少し温かいか、常温くらいを目安にしましょう

自分の親を夏バテから守りましょう

年齢を重ねるにつれ、体力の衰えは避けることができません。高齢者の体の特徴を知っていれば、周囲の人によってサポートすることができます。

「最近、親の元気がない」と感じていたなら、ご紹介した方法をぜひ試してみてください。

近年、高齢者の相談割合は消費生活相談全体の3割程度で推移しています。特に認知症等の高齢者の相談は増加傾向にあり、本人からの相談は約4分の1にとどまっています。認知症等の高齢者本人はトラブルに遭っても気付にくく、周囲の見守りが重要です。今回は消費者トラブルの対策をご紹介します。

「見守り」と「気づき」で高齢者の被害を防ごう！
身近な高齢者に次のようなことがないかチェックしてみましょう。



＜居室・居宅の様子＞

- ☐ 不審な契約書や請求書、宅配業者からの不在通知などはないか
- ☐ 不審な健康食品、魚介類などはないか
- ☐ 新品の布団など、同じような商品が大量にないか
- ☐ 屋根や外壁などに不審な工事の形跡がみられないか
- ☐ 不審な業者が出入りしている形跡はないか など



＜本人の言動や態度など＞

- ☐ 不審な電話やメールのやり取りなどはないか
- ☐ 預金通帳などに不審な出金の記録はないか
- ☐ 何を買ったか覚えていないなど、判断能力に不安はないか など

「知らない電話には出ない」「その場で契約せず家族や周囲に相談する」など対応策も有効です。地域の見守り活動や留守番電話機能なども活用しましょう。

困ったときの相談窓口

川崎市消費者行政センター ☎ **044-200-3030**
消費者ホットライン 局番なし ☎ **188**（いやや！）
家族や周囲の方からでも相談できます。

相談窓口 クーリング・オフ



かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

（職員が不在なこともあり、来所の際には事前にご一報いただければ幸いです）

- * 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越