



地域包括支援センターだより

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401



◆ 消費者トラブルを防ぐには！！ ◆

高齢になると、誰しも健康や経済的、孤独など様々な不安を抱えるようになります。悪徳業者はその不安につけ込んできます。

■ トラブルを未然に防ぐためにできる家族や周囲の人たちの心構えについて

★ こまめに連絡をとり合いましょう

日時を決めて電話をかけるなど、用事がなくても連絡をとる習慣づけをしましょう。



★ 電話に関するルールを決めましょう

悪質商法は電話を利用するケースが多いので、家の電話は留守番電話にしておくことや、家族間で最初に「合い言葉」を決めておきましょう。

★ 普段から話しやすい関係を築いておきましょう

被害にあっても家族に怒られるのを恐れて秘密にする方もいます。普段から悩みを打ち明けやすい関係を築いておきましょう。

★ ご近所にひと声かけておきましょう

家族が遠方の場合、ご近所の方などに時々様子をみてもらうように頼んでおきましょう。



「あれ？おかしいな？」の言動には消費者トラブルが潜んでいる可能性があります。異変に気付いたら積極的に声をかけるようにしましょう。日常会話の中で詐欺や悪質商法を話題にして意識を持つようにしましょう。



唇の体操

1. 歯を食いしばったまま唇を尖らせて突き出す
(1・2・3・4のリズム)
2. 口を横に開いて上下の歯をしっかりと見せる
(5・6・7・8のリズム)
3. これを5回繰り返す



このとき
歯は食いしばったまま

注意点

・医師から禁止されている内容・痛みを伴う内容は、無理せず、可能な範囲で実施しましょう