

# 12月～2月の主な予定

- 1/15 (月) ふれあいいきいきサロン (丸山公民館)
- 1/17 (水) 認知症サポーター養成講座 (法典小学校)
- 1/26 (金) 認知症サポーター養成講座 (法典西小学校)
- 1/27 (土) 認知症サポーターレベルアップ勉強会 (法典公民館)



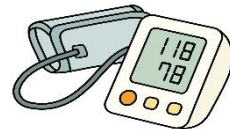
## 法典ほうかつ便り

平成29年：12月号

### 今月のテーマ「冬場の血压管理」

寒い季節の血压管理は、高齢者や高血圧の方は特に注意が必要です。冬の寒さにより、交感神経が緊張して血管収縮を起こし、血压が**普段よりも20mmHg以上上昇**します。心筋梗塞や脳出血など重篤な状況で救急搬送される方が多いのは、**12月～2月の寒い時期**に集中し、全体の約5割にのぼるため注意が必要です。

冬場の血压管理はここに注意！



#### ◆体感温度の差は小さくしましょう

- ・入浴時脱衣所で服を脱ぐとき
- ・夜中などトイレに起きるとき
- ・上着を羽織らずに庭やベランダに出るとき
- ・暖房の効いた車から降りたとき



屋内でも部屋によって、温度差があります。室温の差がなるべくなくなるよう、特に**脱衣所、浴室、トイレ**は注意が必要です。(ヒーターを置く、浴室では、入浴前にシャワーを出しておく等)。ちょっとした外出でも外に出る際は、上着を羽織り温かくして外出しましょう。

#### ◆血压測定を行いましょう

診察室で測る血压に加え、**家庭で測る血压(家庭血压)**が日々の血压管理には重要です。血压計のある方は、毎日、**時間と場所**を決めて測定し記録しましょう。

#### ◆適切な塩分摂取で高血圧を予防しましょう

塩分は6g/日以下が、高血圧予防には理想的です。冬は汗をかきにくく塩分が体の外へ排出されず塩分過多になりやすいため注意しましょう。

注意喚起！

#### ～振り込め詐欺等の被害状況(平成29年)～

10月中、船橋市内では電話de詐欺の被害状況が23件(総額2.876万円)発生しました。(船橋市ホームページより)

船橋市内の電話de詐欺の月別発生件数(平成29年)



平成29年1～10月までで、市内における電話de詐欺の被害件数は142件、被害総額は約2億1,023万円となっております。

#### ○こんなフレーズが出たら怪しいと思うこと○

「ATM」「今日中に」「番号が変わった」「代わりの者にお金を渡して」「風邪を引いた」「示談金が必要」「犯罪に使われた」「名簿削除」

これらのフレーズは、実際に被害に遭われた方からの報告でよく耳にする言葉です。ご自身で詐欺の電話だと気付くためにも、これらの言葉が出たら怪しいと理解しておくことが大切です。