



トヨタ地域包括支援センター便り

豊南地区の高齢者の何でも相談窓口です！

介護のこと、福祉のことなど様々なご相談をお受けしています。



明けまして
おめでとうございます！
本年もよろしく
お願い申し上げます！



体温を上げて 免疫力アップ

現代人に多い低体温の原因の9割は筋肉量の低下といわれています。
体温が1度下がると免疫力は30%低くなり、50年前と比べると日本人の体温の平均は約0.7度下がっています。健康な人の体温は36.5~37度がベストで、
体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力が高まります。

低体温だとどうなる？

エネルギーが消費されにくくなり内臓脂肪が増加
この脂肪組織から悪玉ホルモンが分泌



- 血管に炎症が起こりやすくなる
- 血栓を作りやすくなる
- ガンや糖尿病、高血圧のリスクが高まる

体温が上がることによる効果

- 代謝が良くなり太りにくい体
- 骨そしょう症の予防
- 血行が良くなる
- 腸の動きが活発になり、便秘や大腸がんの予防
- 脳の血行が良くなり、記憶力低下や認知症の予防 など



加齢とともに代謝が落ちるため、
筋肉量を増やすことはあらゆる病気対策に
有効な手段の一つです☺



トヨタ地域包括支援センター

3つの専門職が連携しています。お気軽にご相談ください。

☎ 24-0623

豊田市平和町 1-1(老人保健施設ジョイステイ内)





高齢者の消費者トラブル

～みんなで防ごう！見守ろう！～



電話勧誘・訪問販売

① 自宅の消毒

「行政からの委託を受けて、ウイルス対策のため自宅を消毒する」などと勧誘します。

→「**行政からの委託**」と言われたら**要注意！！**

② 無料点検(点検商法)

「無料点検」と突然訪問し、「屋根の修理が必要だ」「床下が腐っている」など不安をあおります。家族に相談せずとその場で契約を急がせます。

→「**無料**」と言われたら**要注意！！**



消費者トラブルに遭わないための7か条

- ① 見知らぬ訪問者は家に入れない
- ② 知らない人に簡単に個人情報を教えない
- ③ いらぬものは「いりません!」ときっぱり断る
- ④ その場で契約したりお金を渡したりしない
- ⑤ 契約前に、契約書や説明をよく読む
- ⑥ 家族や友人、消費生活相談窓口にご相談する
- ⑦ 留守番電話機能や番号表示サービス、着信拒否機能などを活用する



困った時は

早めに相談しましょう。

消費者ホットライン

※身近な消費生活相談窓口につながります。

☎188

(いやや!)



(相談は原則ご本人からですが、場合によってはご家族などからの相談もお受けします。)

豊田消費生活センター

☎ (0565)

33

—

0999