

特殊詐欺の手口 ～「自分は大丈夫」の落とし穴～

近年、架空請求詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺被害が増加しています。今年6月までの詐欺被害は全国で597億円(1万3213件)となっており、被害額、件数ともに過去最悪のペースとなっています。特殊詐欺の主な手口を知り、気を付けるポイントを確認しましょう。

【主な手口】

- 実際には存在しない利用料金や未納料金を口実に、金銭をだまし取る(架空請求詐欺)
- 家族を装い「事故を起こした」と金銭を要求(オレオレ詐欺)
- 市役所職員を名乗り「還付金がある」とATMへ誘導(還付金詐欺)
- 警察や銀行を名乗り「口座が悪用されている」とカードを回収(預貯金詐欺)

【対策】

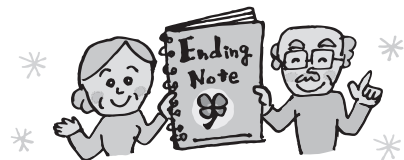
- 知らない番号の電話には出ない。
- 「お金」「カード」「還付金」の話が出たら詐欺を疑う。
- ATMの操作を指示されたら詐欺を疑う。
- 家族で合言葉を決めておく。



これらの対策のほか、迷ったときは一人で悩まず、家族や友人、警察などに積極的に相談しましょう。

警察相談専用窓口 #9110

済生会鹿児島地域福祉センター事務部門



終活について

「終活」という言葉が生まれ、多くの人がそれを知るようになりました。ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、延命治療や緩和ケアなど受ける医療や介護が必要になったり、認知症になった時のことを決めておくなどこれからを「安心して過ごすために備えること」、そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。人生の終焉を迎えるにあたり、行うべき様々なことが包括されて「終活」と呼ばれています。

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいのか分からない。いつから始めればいいのか分からない。それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みや、今置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。だからこそ、このエンディングノートを活用し、家族やこれからのパートナーと行ってみるのはいかがでしょうか。

※エンディングノートについては、鹿児島市のホームページにも「私のエンディングノート」に関する資料があります。

指定居宅介護支援センター高喜苑



K O K I E N D A Y O R I

高喜苑便り

2025

9

Sep

第156号



編集・発行 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10
電話 099-284-8250(代表) URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

9月も熱中症対策を忘れずに。 高齢者の「かくれ脱水」は危険!!



秋にも熱中症予防対策が必要です。その理由とは?

一般的に脱水・熱中症と聞くと7～8月の真夏のイメージが強いでしょうが、9月以降も発症のリスクがあります。これは、近年の気候変動による気温上昇の影響で、秋になっても暑さが続くことが原因になりますが、秋特有の気候が原因になることもあります。

秋の熱中症の原因

- 水分補給がおろそかになりやすい
- 1日を通しての気温差や日毎の気候に違いが出やすく、体がその変化についていけなくなりやすい
- 季節の変わり目のため自律神経の不調が起こりやすい
- 秋から冬に流行しやすい感染症による体調不良が起こりやすい
- 感染症による下痢や嘔吐で脱水になりやすい

特に高齢の方は、のどが渇いていることを感じにくい、気付かないうちに深刻な脱水状態になってしまう危険性があります。また、気温や湿度が上がっていることが認識しづらく、体温調節機能も徐々に低下してくるので、体内の熱を発散できず熱がこもりがちになってしまいます。

脱水を防ぐため、経口補水液やスポーツドリンクなどをこまめに摂取するよう、声掛けを行いましょう。また、気温が上がる日中だけでなく、就寝時の脱水予防も大切です。

夜トイレに行くのが面倒だからと言って水分を控えようとする人がいますが、寝ている間にも体の水分は失われます。寝る前にコップ1杯の水分を取るようにしましょう。

では、「かくれ脱水」になっていないか確認してみましょう。

- 手のひらが冷たい
- 舌が乾いている
- つまんだ皮膚が元に戻りにくい
- 親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い

あてはまる項目があれば、脱水予防を心掛けてみてはいかがでしょうか。

9月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 武デイ: 輪っか狙い 武デイ: 季節お壁画 ケアハウス: 防災の日 訓練 ☆パンの移動販売	2 武デイ: 紙コップ転がし 武デイ: 季節の壁画 ケアハウス: 理美容の日	3 武デイ: 狙ってイン 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	4 武デイ: テーブルホッケー 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 杜: カラオケ喫茶	5 武デイ: ボール落とし 武デイ: オートリオ	6 武デイ: グラグラお手玉 武デイ: 折り紙飾り① ケアハウス: 手芸倶楽部 杜: もりもりクラブ
7 武デイ: トロコゲーム 武デイ: 折り紙飾り①	8 武デイ: 紙コップ救い 武デイ: オートリオ ☆パンの移動販売	9 武デイ: 引っ張り玉入れ 武デイ: 十五夜飾り ☆セブンイレブン移動販売	10 武デイ: パック積み上げ 武デイ: 十五夜飾り ケアハウス: 理美容の日 ☆笑味ちゃん号移動販売	11 武デイ: 輪っか狙い 武デイ: 桔梗飾り 杜: 敬老会・誕生会	12 武デイ: 紙コップ転がし 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 敬老会・誕生会	13 武デイ: 狙ってイン 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 映画倶楽部 杜: もりもりクラブ
14 武デイ: カラオケ 武デイ: ストラップ	15 武デイ: テーブルホッケー 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	16 武デイ: ボール落とし 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 買い物ドライブ ☆セブンイレブン移動販売	17 武デイ: グラグラお手玉 武デイ: 桔梗飾り ケアハウス: 歌声喫茶 杜: 理美容 ☆笑味ちゃん号移動販売	18 武デイ: トロコゲーム 武デイ: 折り紙飾り②	19 武デイ: 紙コップすくい 武デイ: 折り紙飾り② ケアハウス: カラオケ倶楽部 杜: カラオケ喫茶	20 武デイ: ひっぱり玉入れ 武デイ: 秋飾り ケアハウス: 手芸倶楽部 杜: もりもりクラブ
21 武デイ: パック積み上げ 武デイ: 秋飾り	22 武デイ: 紙コップ転がし 武デイ: ストラップ ☆パンの移動販売	23 武デイ: 狙ってイン 武デイ: オートリオ ☆セブンイレブン移動販売	24 武デイ: 輪っか狙い 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	25 武デイ: ボール落とし 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	26 武デイ: グラグラお手玉 武デイ: フクロウ飾り ケアハウス: 買い物ドライブ	27 武デイ: トロコゲーム 武デイ: フクロウ飾り ケアハウス: 映画倶楽部 杜: もりもりクラブ
28 武デイ: 紙コップすくい 武デイ: カレンダー	29 武デイ: ひっぱり玉入れ 武デイ: カレンダー 杜: ドライブ ☆パンの移動販売	30 武デイ: パック積み上げ 武デイ: カレンダー 杜: ドライブ ☆セブンイレブン移動販売				

☆ GHハイト (グループホーム武岡ハイト)
 ☆ 武デイ (武岡台デイサービスセンター)
 ☆ ケアハウス (シルバーフラット武岡台)
 ☆ 杜 (なでしこの杜)
 ☆ 特養 (特別養護老人ホーム高喜苑)

☆ 武岡台デイサービスセンター
 パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等
 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!
 ☆ 特養 (高喜苑)