

コロナ詐欺に気を付けましょう！！

今回は給付金詐欺についてご紹介させていただきます。

給付金については一律10万円の特別定額給付金が市町村を介して給付されます。

その手続きで市町村を名乗って電話やメールで給付金そのものや銀行口座、マイナンバーの番号やそれらの暗証番号を盗み取ろうとします。枚方市ではオンライン申請は終了し、郵便による郵送申請しか申請方法がなく、市職員等が電話で申請の受け付けや代行をすることは一切、ありません。また給付時も市から世帯主の口座に振り込みますので、ATMへ出向いての受け取り操作なども一切ありませんので注意が必要です。

もし電話やメールによる申請受付、代行や受け取りの話があった際は、すべて無視してください。申請後、給付までに市職員を装った電話があると話を聞いてしまいがちになりますが、その際はいったん電話を切り、ひとまずは枚方市の

「特別定額給付金コールセンター：050-8880-4754」

へお電話いただき、ご確認、ご相談いただくのが安全です。

また万一、電話やメールなどで個人情報等を伝えてしまった場合でも放置せず、家族や関係機関などに連絡、相談しましょう。関係機関には警察や市役所の他に高齢者サポートセンターでもご相談はできますので、お気軽にご連絡頂ければと思います。

地域の事業所紹介

福祉用具貸与・販売

すこやかレンタルサービス

(事業所番号：2772408809)

機能訓練による自立の視点を持った貸与・販売サービスをしています。

介護保険の福祉用具は、要介護等の日常生活の便宜を図る為の用具だけでなく要介護等の機能訓練の為の用具であって、利用者様がその居宅において自立した日常生活を営む事が、出来るよう助けるものとされています。当グループは支援ステーション、訪問鍼灸マッサージ、鍼灸整骨院、機能訓練特化型デイサービス、福祉用具貸与・販売サービスがリンクされておりその為、福祉用具レンタルの枠を超えて、幅広い目線でご利用者へ提案させていただきます。

《取扱品目名一覧》

- ※車いす貸与/車いす付属品貸与
- ※スロープ貸与
- ※歩行器貸与
- ※特殊寝台貸与/特殊寝台付属品貸与
- ※歩行補助杖貸与
- ※徘徊探知機貸与
- ※床ずれ防止用具貸与
- ※移動用リフト貸与
- ※体位変換器貸与
- ※手すり貸与
- ※自動排泄処理装置貸与

株式会社 ケアリンク

〒573-0106 大阪府枚方市長尾台2-1-1
TEL：072-859-1709 / FAX：072-859-1710

包括大潤会だより

VOL.65



令和2年夏
医療法人 大潤会
枚方市地域包括支援センター大潤会
枚方市長尾谷町3-6-20
072-857-0330
発行日：令和2年7月1日
発行責任者 管理者

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除され、新しい生活様式を取り入れての日々が始まりました。通勤時の町の様子もすっかり元の賑わいが戻り、ほっとする反面、またいつコロナ感染の第2波、第3波が来るかも知れないと、誰もが不安な思いをお持ちだと思います。

少しでも不安が解消できるよう、感染予防はもちろんですが、免疫力が落ちない事も大切です。夏バテや熱中症にも十分気を付けて、晴れた日には散歩やひらかた元氣くらわんか体操などで身体を動かし、皆さん、健康を維持していきましょう。



各担当からの報告

社会福祉士

コロナ禍において、通常会議などは中止しておりました。ただし権利擁護など緊急を要する案件では適時、電話等での調整や情報共有が行われ、業務への支障はなく経過しております。

前回の春号に続き、今号ではコロナ禍に乗じて発生している給付金詐欺の注意喚起を掲載しておりますので、ご注意いただき、何か不安や不明な点がございましたら、ご相談いただければと思います。

保健師等

4月より、長期プラン管理が開始されました。包括職員、居宅ケアマネさん、各々が困惑するなか、利用者さんと一緒に長期プランでの目標を考え、自立支援に繋げています。今年度の介護予防プラン研修も詳細が分かり次第お伝えいたします。

主任ケアマネ

毎年開催している介護保険事業所向けの研修会や医療機関での懇談会が、コロナ禍の為開催が難しい状態です。3密を避けた開催方法について検討中です。

また介護保険の利用の仕方等、ご質問があればお気軽にお電話ください。

今後の予定

【7月】31日 菅原東いきいきサロン

なんでも相談会&ひらかたSOSカード配布

【8月】4日 元氣かい！藤阪

【8月】27日 自立支援型地域ケア会議

【9月】17日 ひまわり会さん「お口の健康講座：薩山歯科」

※ 新型コロナウイルスの影響で開催順延の可能性がります。



コロナ予防と、閉じこもり予防で、元気を維持しましょう！！

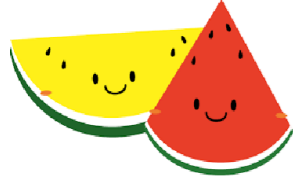
生活が不活発な状態が続くことにより、心身の機能低下（ストレスの発症）が懸念されます。

感染のリスクには十分に留意しつつも、健康の維持に向けた取組が必要ですね。

～こころとからだの健康を保つためのポイントとして～

- 疲れを感じたら、短時間でも休息をとる
- こまめな水分補給で脱水予防を
- 呼吸法やストレッチ等からだを動かして緊張の緩和に努める（可能なら入浴）
- 安心できる人との会話（相談機関の利用も一つの方法）
- お酒に頼らない睡眠習慣... などです。

簡単にできるストレス対処法として、呼吸法やストレッチがあります。



呼吸法

- 鼻からゆっくり大きく息を吸います
(おなかをふくらませます)
- 少しとめて
- 口からゆっくり息を吐きます
(おなかをへこませます)

～～腹式呼吸を意識する！そこがポイント！～～

呼吸することだけに意識を集中する時間を持つ

こんな簡単なことなのに、リフレッシュできます。ほんと？、本当です。私は1日3～4回やっています。自律神経が整うことを実感、実感(*^-^*)



ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。1日の合間にストレッチを行い、次の作業を効率的にすすめましょう。

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行う
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 痛みを感じるまで伸ばさない（無理はしない）
- ⑤ 伸ばしている部位に意識をむける

笑顔で行いましょう



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



マスクを着用すると、息が持つ熱を上手く外に発散できず体内にため込んでしまい、体温が上がってしまいます。また口内の湿度が保てる分、喉の渇きを感じづらいので水分補給を意識しにくく、脱水が進んで熱中症になる可能性が高まる恐れがあります。

気象庁によると、今年の夏の気温は、平年並みか、やや高めであることが見込まれています。尚のこと平年よりも熱中症のリスクが高まることを念頭におき予防していきましょう。

(出典：厚生労働省「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントまとめ」)



1. 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染予防のため換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日は無理をしない
- 涼しい服装にする



2. 適宜マスクをはずしましょう

- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう

3. こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇く前にこまめな水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4. 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定・健康チェック
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で休む

5. 暑さに備えたからだ作りをしましょう

- 暑くなりはじめの時期から適度に運動を
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で



☆夏用の涼しい素材のマスクや、ネッククーラーや冷やしたタオルを

首に巻いたり、塩飴や塩分チャージのタブレット等の活用も効果的です

上手に活用して、感染予防・熱中症予防に気をつけましょう♪