



©札幌市白石区



白石区第3地域包括支援センター

# 包括だより

第12号  
令和3年2月  
(冬・春号)

「地域包括支援センター」とは？ 高齢者や家族の立場に立って相談を受け、介護保険や福祉・保健・医療など必要なサービスが受けられるよう支援するところです。

## ～コロナ不調にならないためのポイント～

皆さんストレスを溜め込んでいませんか？

昨年から続いている新型コロナウイルスの流行で先行きが見えない状況が続き、段々とストレスが溜まってきている方が多いと思います。ストレスは適度であれば良い刺激になりますが、過度なストレスは身体と心に不調をきたします。

### まずはこの2つ ①②

#### ① いつも通りの生活習慣を保つ

- ・生活リズムはくずさないよう、起床、就寝の時間は一定にしましょう。昼夜逆転に注意！昼寝は夜の睡眠に差し支えないよう20分くらいがおススメです。
- ・3食バランスよく食べることで免疫力アップ。たんぱく質は1食あたり1品は食べるよう心がけましょう。アルコールやカフェインは摂り過ぎ注意！温かい飲み物がおススメです。
- ・できる範囲で趣味や楽しみも続けていきましょう。
- ・入浴は湯船につかりゆっくりと、リラックスできる音楽を聴くのがおススメです。
- ・口腔内の清潔を保つ事も感染症予防に有効です。

#### ② 自分でできる範囲の感染対策を行なう

- ・手洗い、うがい、マスクの着用、消毒、換気、毎日の体調確認はもちろん、体調がいつもと違う時は無理は禁物です。
- ・買い物もできるだけ混み合っている時間を避ける等、できる事を行っていきましょう。



### 次にこの3つ ③④⑤

#### ③ 運動・ストレッチを行う

- ・有酸素運動（散歩）や家事、ストレッチ（腰、肩甲骨）、呼吸法（深呼吸、腹式呼吸）をやってみましょう。テレビを見ながらも行なえます。



#### ④ 人とのつながりを保つ

- ・直接会う事はできなくても、電話で話しをする事、手紙を送る事、顔を見ることが出来るLINE電話等の活用する事でつながりを保ちましょう。



#### ⑤ コロナ関連の情報と距離を取る

- ・情報社会の中で様々な情報に触れる事もストレスの一つの原因となります。  
コロナ関連のニュースばかり見ることは止め、情報から距離を取ること大切。

### それでも不調になってしまったら ⑥

#### ⑥ 不調が続く時には相談する

- ・誰かに話しを聞いてもらう事も必要です。まずは自分の気持ちを書き出してみましょう。できていないところばかりを見るのではなく、できているところを褒めてあげましょう。
- ・相談機関に相談する事もできます。



# ～特殊詐欺にご注意を！！～

皆様のご協力により、ここ数年は少しずつ減少してた特殊詐欺ですが、令和2年の北海道における特殊詐欺の認知件数は183件で前年より約15%増加、被害額は約5億円と前年より約20%増加しています。

特殊詐欺被害者の年齢層は、高齢者（65歳以上）の割合が73.8%となっていますので、お友達とお互いに声をかけ合って注意していきましょう！

## 警察官や市職員を名乗りキャッシュカードをだまし取る事件が発生しています

### ①警察官を名乗る者から

「犯人を逮捕したら、あなたのキャッシュカードが使われていたので、警察官がキャッシュカードを取りに行きます」などと電話があり、来訪した偽警察官にキャッシュカードを取られた事件。

### ②市職員・金融機関職員を名乗るものから

「医療保険の還付金があります。現金を振り込もうとしましたが、振り込めません。口座を確認したいので、口座番号と暗証番号を教えてください。このキャッシュカードを回収する必要があります」などと電話があり、来訪した偽職員にキャッシュカードを取られた事件。

## 対応策

・警察官、市職員、金融機関職員を名乗る者から電話が来ても「キャッシュカード」「暗証番号」というキーワードが出たらすぐに電話を切ってください。

**絶対に「キャッシュカードは渡さない」「暗証番号は教えない」を徹底してください！！**

・自宅の固定電話機を「在宅中も留守番電話設定」にしたり、「迷惑電話防止機能付き電話機」に交換することで、多くの被害を防ぐことができます！！



## どこに相談したらいいの？

あやしい電話などがあれば 警察へ（特殊詐欺）

- ① 北海道警察本部相談センター #9110
- ② 札幌方面 白石警察署 814-0110

詐欺以外で訪問・通信販売などのトラブルは消費者センターへ（消費者トラブル）

- ① 局番なし「188(イヤヤ)」(消費者ホットライン)  
※電話をすると音声ガイダンスが流れ、郵便番号の入力により、お近くの消費生活センター等につながります。
- ② 728-2121 (平日 午前9時～午後7時)  
来所相談は 北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ2階  
(平日 午前9時～午後4時30分)



高齢者の「総合相談窓口」です。不安・心配事等お気軽に相談ください。

## 札幌市白石区第3地域包括支援センター

住所 〒003-0026 札幌市白石区本通17丁目南5番12号 清友ビル1階  
(011)860-1611 FAX (011)860-1612

営業時間 月～金曜日 9:00～17:30 担当地区 東白石地区、白石東地区  
(地域包括支援センターは札幌市の委託を受けて運営しております。)



©札幌市白石区