

ほうかつだより

第13号

発行月：平成29年6月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ
〒950-0168 新潟市江南区早通 6-7-34 TEL025-383-1780



こんにちは！日頃、高齢者の生活や健康に関わる相談や介護保険の相談対応している地域包括支援センターかめだです！！今回は、フットケア、消費者被害、認知症カフェについてご紹介いたします。

フット(足)ケアについて

足の爪は身体を支えて安定させる役割があります。足や足の爪に異常があると下肢の機能を低下させ、転倒のリスクを高める可能性があります。いつまでも自分の足で歩けることは、自立した生活を送る上で重要な鍵となります。



○基本的フットケアの方法

基本的なフットケアは次のような流れで行います。ポイントを確認しながら実践してみましょう。

1. 足と爪を観察する

まずは、次のような点に注意して、足と爪の様子を確認します。

《足の皮膚の観察ポイント》

- ①傷、水泡、潰瘍、踵のヒビ割れ、カサツキがないか
- ②痛み、むくみ、痒みはないか
- ③皮膚の一部の色の変化がないか
(赤い、黒っぽい、赤黒いなど)
- ④低温やけどのあと(踵やくるぶしの発赤)がないか

《爪の観察のポイント》

- ①色や形がかわっていないか
- ②伸びすぎていないか
- ③割れ、はがれ、肥厚、巻き爪はないか



2. 足を洗い清潔に保つ

足と爪の観察が終わったら、しっかりと洗います。

《足の洗い方》

- ①足首が浸かる位にお湯に足をひたす
- ②石鹸をよく泡立てて、足の間、土踏まず、かかとを丁寧に洗う
- ③爪ブラシで爪と皮膚の間を傷つけないように軽くこする
- ④せっけんをよく洗い流す
- ⑤タオルで水分をふき取る



3. 爪を切る

爪は入浴後の柔らかくなっている間に切りましょう。一度に切ろうとしないで何回かに分けて切る、厚くて硬い爪はやすりで薄く削ってから切る、といった工夫をすると、とても切りやすくなります。また、爪の先端の白い部分が1mmほど残る程度にまっすぐに切る事も大切です。

4. クリームや軟膏を塗布する

皮膚の水分や皮脂の補充するために、最後にクリームや軟膏を塗りましょう。

消費者被害に遭わないようにしましょう！

お金をだまし取るなどの消費者被害が後を絶ちません。悪質業者は親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にすることが多いため、電話勧誘販売や家庭訪問販売による被害に遭いやすいのも特徴です。高齢者に多いトラブルの事例や手口などの「情報」を集めることはとても有効です。

消費生活センターで最近、実際に相談のあった事例についてご紹介します。



【相談事例】強引な新聞の勧誘

相談内容…新聞店の販売員が来て、新聞の購買契約を強引な口調で勧誘された。「1ヶ月だけ契約してくれないか。」と言われたが、「自分は高齢で視力も衰えているので、新聞は必要ない。」と断った。販売員は一旦帰ったが、後日また来訪し、「景品をつけるから契約してほしい。」とタオルと洗剤を持ってきた。その後、クーリング・オフしたら「景品を返してほしい。」と言われた。景品のタオルは梱包を開封してしまったことを伝えると「タオル代500円を払ってほしい。」と請求された。支払わなければならないか。

アドバイス…新聞購読契約時に新聞とは関係ないタオル等の景品が提供される場合、これらの景品は「贈与」と考えられ、原則として受け取った景品の返還や弁償の必要はないと考えられます。長時間の強引な勧誘で仕方なく受け取った景品であることを主張し、景品代金の支払いをせず、そのままの状態での返却する。
(新潟県消費生活センターホームページより)

おかしいと思ったときは最寄りの消費生活センター(消費者ホットライン188)や地域包括支援センターに相談してください。



認知症カフェをご存知ですか？

認知症になっても安心して生活を送れることができるよう地域で支え合う取り組みが広がっており、その取り組みのひとつとして認知症カフェがあり、江南区でも**認知症カフェ「オレンジカフェぱらむ」**が4月より開設しております。

認知症カフェは、認知症サポート医や専門職も参加しており、認知症のことを学ぶ・集まった皆さんでお茶を飲みながら悩み相談や楽しくお話をする・新しい仲間づくりの場所となっております。気になる方は気軽に足を運んでみてください。

会場：亀田地区コミュニティセンター 会議室1

開催日：毎月第3日曜日（第2もしくは第4日曜日に開催することもあり）

※9月までの開催予定日、7月23日、8月20日、9月10日

時間：13:30～15:30

詳細についてのお問い合わせ：認知症カフェ企画運営員会事務局 090-4946-1816 神田様まで



まちかど出張相談会のご案内…地域包括支援センターかめだでは地域に出向い

て、健康や介護に関する相談会を開催しています。相談は無料です。お気軽にお立ち寄りください。

開催日	場所	時間
7月18日(火)	老人福祉センター福寿荘	13:00～16:00
7月26日(水)	アピタ新潟亀田店	10:00～15:00
8月2日(水)	キュービット三條岡店	10:00～11:00
8月4日(金)	ファミリードラッグ亀田店	10:00～11:00