

# 栗原市若柳・金成 地域包括支援センター通信

発行 令和6年冬号

栗原市若柳・金成

地域包括支援センター

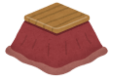
電話(0228)42-3233 FAX(0228)42-3235

〒989-5171

栗原市金成沢辺町沖 200



## 消費者被害にご用心！



2023年は新型コロナウイルスも第5類感染症の扱いとなり、2024年は久しぶりに家族や親族、友人などにぎやかに迎えた方も多いのではないのでしょうか？外出の制限が緩和され、人と人との繋がりも再開してきたなかで、新しい繋がりが思わぬトラブルを招くことも心配されます。今回の広報誌では『気をつけたい消費者被害』について、ご案内したいと思います。

### その1 ～定期購入トラブル～

健康食品が1回限り500円となっていて注文した。1か月後、何も頼んでいないのに3,000円で同じ注文が届いた。

ポイント💡よく見ると、「定期購入コース」に申し込んでいた。お得な情報を見た時は契約の内容をよく確認して注文しましょう。



### その2 ～屋根の点検～

突然、見知らぬ業者が自宅に来て「屋根が壊れているので点検させてほしい。」と言われた。そのまま修理を勧められ翌日工事が行われ高額な代金を支払ったが、本当に必要な工事だったのか…？

ポイント💡急な業者の訪問には要注意！急かされても即決せず、誰かに相談しましょう。



### その3 ～プリペイドカードを使った詐欺～

「〇〇の料金が未納です。」と電話が来て、コンビニでカードを買い、番号を教えるように言われた。コンビニでカードを買う時に店員さんに声を掛けられ、警察に相談した。

ポイント💡最近多い手口です。プリペイドカードを買わせて裏面の番号を教えることで、詐欺業者にお金が渡ってしまいます。落ち着いて、何の支払いか確認したり、不安な時はコンビニへ行く前に最寄りの交番に相談してみましょう。



上記の例は、最近の詐欺被害の一部です。詐欺業者は高齢者の3つの不安、①健康の心配、②お金（貯蓄）の心配、③孤独感に付け入って言葉巧みにだまそうとします。それに負けないためにも、頼れる場所を知り、頼れる人との繋がりを日々大切にしておきましょう。



消費生活パネル展 巡回中！

### 相談窓口のご案内

市の窓口：栗原市消費者生活相談窓口 0228 (22) 1501  
(月～金曜 9:00～16:00)

県の窓口：栗原県民サービスセンター 0228 (23) 5700  
(月～金曜 9:00～16:00)

全国の相談窓口：消費者ホットライン #188

●専門の相談員が対応します。無料で相談を受け付けます。

# 「老けない人」の習慣 ～見た目も体も若々しい人は何をしているのか？

## その1 口にすればするほど、本当に老けていく。「もう歳だから…」絶対に言わない。

○何故、自分が歳を取ったということを口にはいけないのか。これは、「プライミング効果」という現象で、先に受けた何らかの刺激で、その後の行動や判断が影響される心理効果を指す。

○ニューヨーク大学での研究。学生に5つの言葉を使って短い文章を作るよう指示をした。その実験の中で、一つのグループだけは「シワ」「白髪」「髪が薄い」「忘れっぽい」と言った高齢者をイメージした言葉を混ぜておいた。そして、各グループが文章を作成したのち、別の部屋に移動してもらった。その時の移動速度を測定したところ、「高齢者を連想させる言葉を使ったグループ」のみ、歩く速度が遅くなったのだ。これは、高齢者の言葉のイメージに引きずられて、行動がゆっくりしたものになったのだと説明されている。

○この研究結果から、「もう歳だから」を口癖にしていると、たとえそれが本心ではなかったとしても、無意識のうちに高齢者っぽい行動をとるようになる可能性がある。老けないためには、絶対に使ってはいけない言葉だったのだ。

**禁**「もう歳だから」の他にも、「若くない」「老けたから」「疲れた」「もう嫌だ」。

### プライミング効果



もう歳だから

若くないから

疲れた

## その2 すぐに思い出せなくとも、「あれ」「それ」と言わない人は老けない。

○頭の中にイメージとしてはぼんやり浮かんでいるが、それを言葉として、表現できない。しかし、相手と会話をつなげなくてはならない…。このような時、「あれ」「それ」の出番となる。50歳前後から多く見られる物忘れの一種で「あれあれ症候群」と言われる。

○「あれ」「それ」を口にすると回数が多い人は、記憶倉庫から取り出すとする作業をする時、途中で投げ出すのが癖になっている。そういう怠け癖がしっかりつくと、脳の働きは次第に衰えていく。

○脳を活性化させるために、多少時間をかけても思い出す習慣をつけよう。「あれ」「それ」を全く口にしないのは難しいかもしれないが、使う頻度を少なくすることは出来るはずだ。

### あれあれ症候群



## その3 たった10分の有酸素運動でも脳は活性化！習慣づけたら物忘れをしなくなる。

○運動が記憶力にどう関与しているのか、筑波大学の研究結果を見てみよう。研究では、サイクリングマシンを使用し、10分間漕いだグループと、全然漕がなかったグループが記憶テストを行った結果、前者の方が好成績を収めた。運動は一時的なものでも、脳に対して有効と分かった。

○運動の習慣をしっかりとつけた場合、脳にどのような影響を与えるのか。米国の研究を紹介。Aグループには、ストレッチや体操などを、Bグループには週3回40分の早足ウォーキングを習慣づけてもらった。

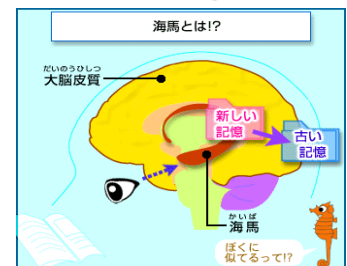
そうして1年後、記憶をつかさどる脳の重要な部位である「海馬」の大きさを測定。その結果、Aグループでは体積が1.4%減少しており、Bグループの海馬は体積が2%増えていたことがわかった。

○若々しい脳を保ち、いくつになっても物忘れをしないために、適度な有酸素運動を習慣づけるようにしよう。

☺紹介した習慣はほんの一部です。皆さんも元気に若々しく生活できる様、参考にしてはどうでしょうか。

<参考文献> 『「老けない人」の習慣、全部集めました。』ホームライフ取材班編(青春出版社)

### 有酸素運動



栗原市若柳金成地域包括支援センター

月曜日～金曜日 8:30～17:15 TEL:42-3233