



御嵩町地域包括支援センター

包括支援レンジャーだよ！

朝晩が冷え込む季節になりましたね。

この時期は気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。

元気に冬を迎えるために、今日からできる健康管理をチェックしましょう。

1. 衣服で上手に温度調整

- ・寒い朝晩には、上着やひざ掛けを活用しましょう。
- ・寝る時は、首元や肩、足元を冷やさないことが大切です。
- ・外出時は「脱ぎ着しやすい重ね着」が便利です。

2. 食事で体をあたためよう

- ・根菜類(大根・人参・ごぼう)やしょうが、きのこなどを積極的に。
- ・温かいスープや味噌汁を取り入れて、体を内部から温めましょう。
- ・お茶や汁物でこまめな水分補給も忘れずに！



3. 軽い運動で血行をよくする

- ・体を動かすと血行がよくなり、免疫力アップ！
- ・家の中でできるストレッチや体操も効果的です。
- ・天気のよい日は、10～15分の散歩でリフレッシュしましょう。



4. 乾燥と感染症にも気をつけて

- ・室内の湿度は50～60%が理想です。加湿器や濡れタオルを活用。
- ・こまめな手洗い・うがいで風邪予防を。
- ・室温は20℃前後が過ごしやすいといわれています。

特殊詐欺などの被害が増えています。 ご注意ください！

被害にあわないための3か条

- 1.電話でお金が出たら、すぐ切る！
- 2.ひとりで判断せず、家族や警察に相談！
- 3.キャッシュカード・暗唱番号は絶対に教えない！



御嵩町では

「自動発報機能付き振り込め詐欺抑止装置」を**無料**で貸し出しています。
ぜひ、ご利用ください。



この電話は振り込め
詐欺などの犯罪被害
防止のため会話内容
が**自動録音**されます。

簡単操作&多機能で安心！！
詐欺電話・勧誘電話から
高齢者を守ります。

貸出し対象者：御嵩町在住の高齢者（65歳以上）が居住する世帯。



この機械の貸し出しについてのお問い合わせ
住民環境課 ふれあい住民係
電話 (0574)67-2111