

しばさきNEWS vol.3

発行 至誠ホーム 橋本正明 編集 調布市地域包括支援センター至誠しばさき
調布市菊野台1-52-4/TEL 042-488-1300/平成26年11月発行



「まさか私が・・・」～詐欺被害にあわないために～

大勢の方が思っているのではないのでしょうか？

しかし、詐欺犯人は・・・

いかに相手をだますか
日夜知恵を絞っているプロです。

自分だけは絶対にだま
されることはない！！

調布市内における特殊詐欺の被害状況

平成25年度 被害件数 58件 被害額 約2億7000万円

平成26年9月末 被害件数 28件 被害額 約1億3400万円

＊特に高齢者(65歳以上)の被害が大半を占めています＊

《犯人の手口(キーワード)を紹介》～この言葉を聞いたら要注意！！～

「携帯電話の番号が変わった」

急にお金が必要
急いで準備して！！

現金をレターパック・
ゆうパック・宅急便で
送って！

名義だけ貸してほしい。
高く買い取るので代わりに購入してほしい。

お金を取りに
行かせる

医療費や税金の
戻りがありますよ

今日中に手続きして下
さい

携帯電話を持って近くの
ATMに行ってください

必ず勝てる！
絶対に損しない！

不審な
電話



詐欺犯人は新たな手口を生み出し、巧妙に電話をしてきます



- あなたの個人情報・家族の情報を事前に入手して電話をしてきます。
- 犯人の仲間同士で役を作り、電話に出た者を慌てさせ、考える余裕を与えない演出を仕掛けてきます。
- 還付するお金の手続きについて、親切丁寧な口調で話をしてきます。

★★被害を防止する対策を取りましょう★★

だまされません！

- ①どのような手口があるのか関心を持ち皆さんで教え合いましょう。
- ②在宅中でも留守番電話にしておき、大事な電話か判断しましょう。
- ③電話でお金の話が出たら、一人で判断せず相談者へ連絡しましょう。
- ④家族しかわからない合言葉を決めて、電話の時に必ず確認する習慣をつけましょう。



■一瞬のうちに大事な家族の財産をだましとる悪質な詐欺犯罪■

ご家族の皆さん、地域の皆さんで詐欺被害の撲滅に向けた取組にご協力をお願い致します。困った時はまず相談！！



警視庁調布警察署 防犯係 犯罪抑止担当

電話 042-488-0110 / 調布市国領町2丁目25-1

警視庁振り込め詐欺ホットライン

電話 03-3501-2967 / 相談受付時間:月～金 8時30分～17時15分

調布市消費生活相談室

電話 042-481-7034 / 相談受付時間:月～金 9時～17時

調布市小島町2-35-1 調布市役所8階

健康運動指導士 金子先生の 健康☆豆知識コーナー 参の巻



健康運動指導士の金子岳史です。このコーナーは、私自身が実際に体験してきた衣食住や運動に関する豆知識をご紹介します。

『筋肉をつけて腰痛を予防』

腰痛で病院に行くと「腹筋を鍛えなさい」とよく言われますが、自己流で腹筋を行い、更に状態を悪化させてしまうケースもよくあります。腹筋がどのように腰を守ってくれるのか腹筋の働きを理解しながら、腹筋運動について学んでいきましょう。



～腹筋の働き①:骨盤の傾きをコントロール～

腰の反りが強くなりすぎると腰痛発生の原因になります。これを防ぐには、腹筋の力で骨盤の前部分を引き上げて、腰の反りを防ぐことが大切です。

ステップ1:呼吸法をマスター

- ①腹直筋(下腹部の筋肉)の両側をペットボトルなどで圧迫し、これに対して腹筋に力を入れて、はね返すようにする。
- ②腹筋を固める感覚がつかめたらその緊張を維持したまま、呼吸を繰り返す。
1回30呼吸を3～5セット行う。

～腹筋の働き②:骨盤の動きの安定化～

歩行やランニングなどで脚を交互に動かすとき、骨盤は上から見て前後に弧を描くように動きます。この回旋運動が乱れると、腰に負荷がかかります。この動きを滑らかにするには、腰の反りが強くないようにしたうえで、下腹部の筋肉を緊張させながら歩くことが大切です。

ステップ2:上体起こし

- ①あお向けに寝てひざを立てる。息を吸い、腹筋を緊張させる。
- ②手を伸ばし、息を吐きながら指先がひざに届くまでゆっくり上体を起こす。
- ③腹筋をゆるめずに、息を吐きながら上体をゆっくりと下ろす。背中が床に着いたら息を吸う。



筋肉はバランスよくつけていくことが大切！腹筋の裏側にある背筋を鍛えていくこと、そして腰に負担をかけない為に下肢の筋肉を鍛えることも大切です。また、やわらかいからだを作る(柔軟性)為のストレッチを行うこと、日頃の姿勢の矯正、日常生活で腰に悪い動作をしていないかの確認(動作矯正)が必要になります。 ※運動中に痛みが出た場合はただちに運動を中止して下さい。

高齢者の介護や福祉について悩んでいたらお電話を！！

地域包括支援センターは、地域に住む高齢者や介護者のための談窓口です。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

調布市地域包括支援センター至誠しばさき / TEL042-488-1300 / 調布市菊野台1-52-4

編集後記 :みなさんいかがでしたか?今回は特殊詐欺について取り上げましたが、「自分は大丈夫」という油断が一番危険です。どんどん巧妙になっていく詐欺には、家族・友人・知人・地域のつながりで、皆で情報を共有しながら撃退していきましょう。記事は調布市の防災課 生活安全係の渡邊氏にご協力頂きました。

