

介護予防センター元町からのお知らせ

2014年(平成26年)3月25日

3月すこやか倶楽部・転倒予防教室はお休みでした。

4月すこやか倶楽部・転倒予防教室もお休みです。

平成26年度のすこやか倶楽部と転倒予防教室は5月の開催となります。

すこやか倶楽部→いずれも5月

北27条会館～13日 北東会館～14日 中央会館～15日そして・・・

平成26年度は新たに「すこやか倶楽部プレミアム」が元町地区まちづくりセンターで開催されることになりました。詳しくはお近くの会館に設置しています予防センターのご案内をご覧ください(初回は5月22日10時～です)

報告

「新聞社の検証に当選したと

品物を持参され、玄関に入れたら

強引な勧誘にあった」、「契約が

取れなければクビになる」と土下座された」、「担当者が、

購読料は自分が払うと言うので契約をしたが、払ってくれない」、

「景品を玄関に置き、脅すような態度に怖くなり契約してしまった」

「新聞を読まない認知症の母が契約をしてしまい、何も覚えてい

ない」、「4年後からの契約をさせられた」等々

訪問販売での新聞勧誘に関する相談が多く入っています。

クーリング・オフが出来る場合もありますので、トラブルの相談は

お早めに 札幌消費者センター(728-2121)

強引な新聞勧誘を受け、
購読契約をしてしまった。解約したい。



介護予防センター元町一口メモ

仮面高血圧について

「えーっ、この前病院で測ったら正常だったのに！」

血圧測定をしている際、こんな言葉を口にしている方を時々（結構？）見かけます。病院で測った数値ですので間違いはないのですが、毎日病院で測定している訳では無いですよ。病院の待合室でリラックスし、診察を受け、良い数値が出ると嬉しいものの、その数値は案外その時だけかも？と云う可能性がある事を覚えていてください。自宅でも測定し、血圧の変化を把握されている方は申しぶんありませんが、毎月一回程度の病院受診で測っている程度であれば、その時良い数値が出ても自分の血圧を把握したとはなりません。特に血圧が高めと感じていらっしゃる方は日頃からの血圧測定をお勧めします。

人間は目を覚ましてから布団に入るまで様々なストレスに出会います。初めて入るお店、初対面の方と話すときのドキドキ感。悲しい・嬉しい・怒ってる気持ち等で一喜一憂、タバコを吸った、お酒を飲んだ、しょっぱいものを食べた等、様々なきっかけで数値もどんどん変化していきます。偶然高い数値が出たのであれば良いのですが、もしかすると高血圧症の予備軍…

なんて話にもなり得ます。日頃の健康管理で血圧の仮面を剥がし、健やかな毎日を過ごしたいものですね。



＝独りで悩まず、まず相談 介護予防センター元町784-0808＝
〒065-0024 東区北 24 条東 18 丁目 4-30（相談員 小林）