

# 支援だより



令和6年度 第2号  
発行者：越前市  
地域包括支援センター

「アポ電」にご注意！！

～自宅の固定電話の防犯対策をしましょう～

公共機関や実在する企業名、家族などをかたり、相手を信用させて家族構成や資産状況などを聞きだしたり、所在確認をしようとする、いわゆる「アポ電」。(アポイント電話)

「アポ電」と思われる不審な電話は、振り込め詐欺や還付金詐欺のきっかけとなるだけでなく、強盗事件にも関わる可能性があると言われてしています。不審な電話があれば警察などにご相談ください。

～事例～ 市役所を名乗る者から電話があり、「還付金がある。手続きが必要なので取引銀行と口座番号を知らせて欲しい。」



## 相談機関

警察相談専用電話  
「#9110」  
消費者ホットライン  
「188」

どうやって気をつければいいのか？

- 自動録音機等の防犯機能付き電話機の設置
- 在宅中でも留守番電話にしておく
- 番号通知機能の活用などの固定電話対策をして、知らない電話に出ないようにしましょう。

あなたのまちの  
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、高齢者ご本人や家族からのさまざまな悩み事や介護に関する相談、福祉サービスについて、電話、来所、訪問にて応じます。

相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号(24時間対応)
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター (矢船町8-12-1)	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	22-6111
しくら 地域包括支援センター (妙法寺町413)	南地区・坂口地区 王子保地区	29-1188
あいの樹 地域包括支援センター (中央2丁目9-40)	西地区・神山地区 白山地区	42-5725
地域包括支援センター いまだて (杉尾町1-24-1)	粟田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	43-1888
地域包括支援センター 和上苑 (瓜生町33-12-2)	東地区・国高地区	23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき (家久町49)	吉野地区・大虫地区	22-7776

# 高齢者の歩行



普段の生活から歩く機会が少なくなると、部屋の中に閉じこもり傾向になってしまい“廃用症候群”（病気やけが等が原因で、長期間のベッド上の生活をする事により身体能力や精神状態が低下してしまう症状）に繋がります。

廃用症候群の進行は早いため、特に高齢者は気をつけなければなりません。

## 【高齢者が歩くことのメリット】

生活習慣病の予防



睡眠の質の向上



骨粗しょう症の予防



転倒の予防



## 1日20分のウォーキングからはじめよう！！

厚労省の「健康日本21」によると、理想的な1日の歩数は男性では9,000歩、女性では8,500歩と約1万歩を歩くことを推奨しています



## 【転倒予防】立ち上がりを安定させる運動

体を前に倒す体操

膝を抱える体操

背筋伸ばし体操



つま先に手が届くように前に倒れ5秒キープ



片足の膝を抱えて10秒キープ



組んだ両手を上にあげ背筋を伸ばして10秒キープ

転倒予防の体操紹介



## 脳トレ&クイズ

□には同じ文字が入ります

①

・□□たば  
・けい□□  
・□□まいも

②

・おお□□  
・□□なり  
・□□しばい

③

・□□さつ  
・れん□□  
・□□ことば

いせ⑤ せい② ころ① ぎん