

# 生野区地域包括支援センター

## 包括だより

イクノクチイキホウカツシエンセンター  
生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

〈 暮らし 〉 や 〈 介護 〉 の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

生野区内で特殊詐欺の被害が多発しています！



**自宅に来て**「屋根や浴槽の修理が必要」、「食器や家具、靴などを買いたい」などと言ってくるのは詐欺です！

**電話で**「お金が返ってくる」「通帳やキャッシュカードを預かる」などと言ってくるのは詐欺です！

家に入れ  
ない！

電話を  
切る！

お金の話は落ち着いて！

## ヒートショックにご注意！

### ヒートショックとは？

急激な温度変化で血圧が大きく変動し、体に大きな負担がかかることです。失神や脳卒中、心筋梗塞などを起こす危険が高まります！

### 5つのポイントで予防しよう！

- ①入浴前に脱衣所と浴室を暖める
- ②入る前に家族へ声掛けを
- ③入浴前後に水分補給！
- ④湯船の温度はぬるめに！
- ⑤入浴時にかけ湯やシャワーで体を温める