令和5年2月号

ファルマコム便り

暦の上では２月４日が立春です。冬至と春分の日の中間であり、この日を境に徐々に暖かくなるそうですが、空気も乾燥し風邪を引きやすくなります。まだまだ寒さも続いており、３年ぶりにインフルエンザが猛威を振るっています。県内でも1月18日にインフルエンザ流行発生注意報を発令しました。新型コロナウイルスとの同時流行への備えが大切です。
保湿・湿度に注意し健康に過ごすために免疫力を高め、感染予防に努めていきましょう。

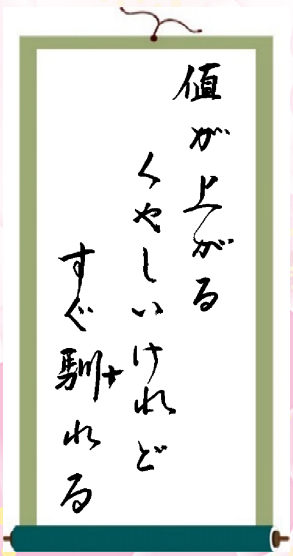
高齢者の一人暮らしは犯罪被害のリスクが高い？

高齢者の一人暮らしは隙が生まれやすく、犯罪被害のリスクが高い傾向にあります。
特に高齢者は体力や判断力が低下していることも多く、犯罪のターゲットになることがあるので“防犯対策”が必要です。
今年に入り、全国で相次いでいる強盗や殺人事件など凶悪犯罪が急増しています。毎日の平穏な生活を送るために、私たちはどのようなことに気をつければよいのでしょうか？

★なぜ高齢者がターゲットにされやすい？
①高齢者の単身世帯の増加
　・孤立しやすい環境下にあるため
②高齢者は逃げやすい対象である
　・犯人からする追いかけられることなく逃走できるため
③自分を過信しやすい
　・自分は被害に合わないと思う割合が半数を超えている
　理由）知らない番号の電話に出ないからだまされない自信があるから

昔からの習慣にも注意が必要
★玄関の鍵をかけていない
★窓を開けっ放しにしている
★来客の際に相手を確認せずに応じてしまう
“誰しも被害者になる可能性がある”という認識をもち、習慣や防犯対策の見直しが必要

★日常で簡単にできる防犯対策
①施錠をしっかりする
　・一般的な窓の鍵は防犯性が高くない
　・補助鍵を付ける等の別途対策が必要
②周囲とコミュニケーションをとる
③カメラの設置
　・親族が遠方で暮らしている場合や防犯以外に怪我や病気の発作などの非常時にも役立つ
④防犯フィルムを貼る
　・窓は侵入経路として狙われやすい
　・防犯フィルムはガラスが飛散しにくく、簡単に破れない（侵入の時間稼ぎ）
⑤家族構成をわからないようにする
　・表札を出さない、名字だけにするなど
　・不在時にもあえて灯りをつけておく
⑥来訪者の身分を確認してから対応する
　・インターフォンやドアチェーン越しで身分証を確認する
⑦定期的に玄関周辺をチェックする
　・玄関付近の死角や窓の破損状況の確認



←利用者様の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★
お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム居宅介護支援事業所
〒890-0066　鹿児島市真砂町84番19号
電　話　099-258-1314
ホームページ　http://www.pharmacom.jp/care/

３月のこよみ
3日 ひな祭り
7日 消防記念日
11日 東日本大震災の日
21日 春分の日

１２月末現在　利用者　２７５名　サービス提供事業所　１７５ケ所