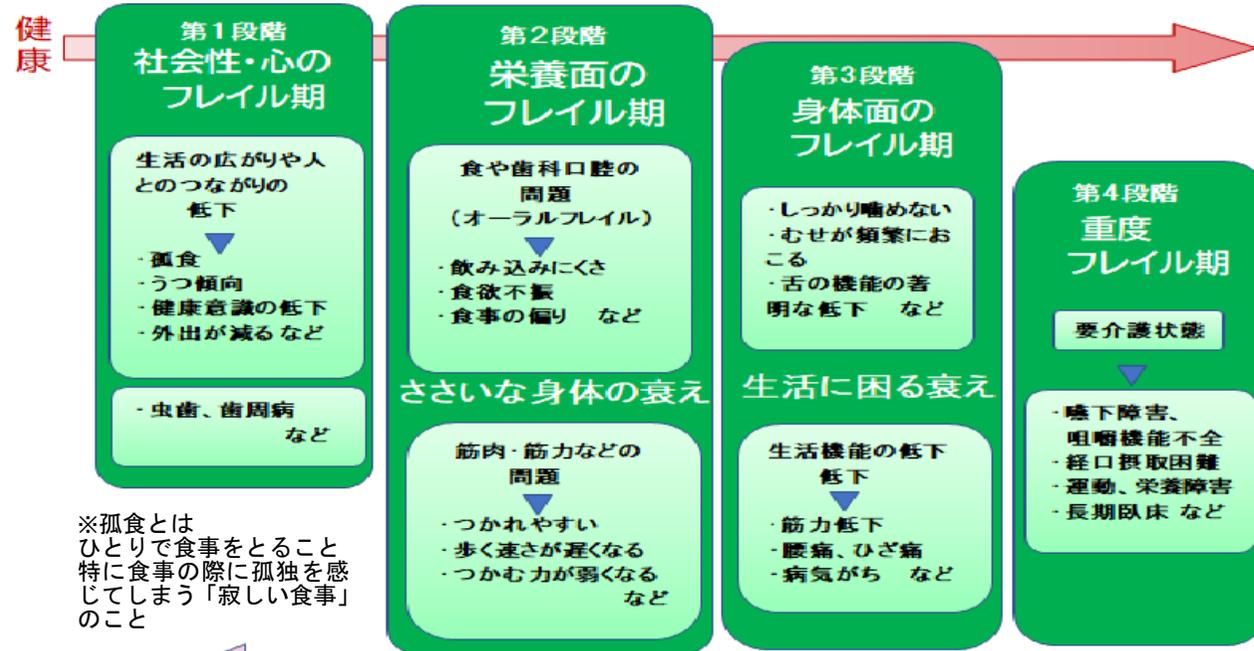


# ～「フレイル」ってご存じですか？～

フレイルとは、“加齢により心身が老い衰えた状態”のこと。

ほおっておくと進行して寝たきりになってしまいます。しかし、フレイルに早く気づき、持病のコントロール、運動、栄養、感染症の予防など正しく対処することで、フレイルに陥らないようにしたりフレイルの進行を防ぐことができます。

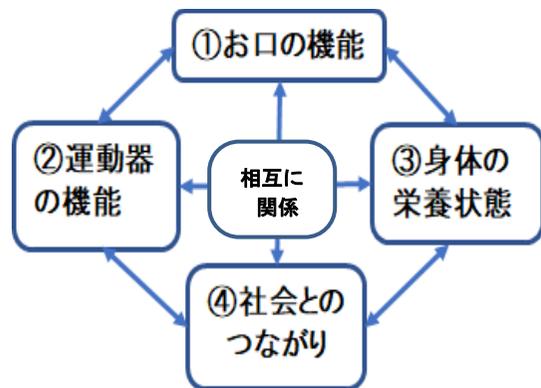
フレイルはこのように進行します



より早い対処で、より改善が期待できる

アポットジャパン株式会社「食べることにこだわるフレイル対策」  
 監修 飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構 教授 資料一部改修

フレイルの進行を抑える4つの機能



## ① お口の機能

・上の歯と下の歯の噛み合わせが悪かったり、お口の周り（頬やのどなど）の筋力が弱ると、噛む力が出ず噛み込めない。

## ② 運動器の機能

・動くことが少なくなったり、あまり運動しなくなったり栄養不足になると筋力・体力が落ちる。

## ③ 身体の栄養状態

・活動量が低下すると食欲不振を招き、栄養状態が悪くなる。

## ④ 社会とのつながり

・人との交流が少なくなると、うつ発症や早期死亡に陥りやすい。

これら4つの機能を保つよう日頃から意識して身体を動かし、栄養をとり、人との交流を楽しむことが大切です。

参考文献：令和元年度広島県自立支援型ケアマネジメント基本研修資料  
 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット他

# まもろう ふせごう つながろう

2020年1月21日 独立行政法人国民生活センター 見守り新鮮情報357号より

## えっ! 通信販売 クーリング・オフできないの?

### 【内容】

ネット通販で靴を購入した。サイズが小さかったので交換を希望したが、合うサイズがなく、「返品はできない」と言われた。

注文前に、「返品できない」との表示は目に入らなかった。クーリング・オフできないのか。

(80歳代男性)

### 【ひとこと助言】

★通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。

返品については事業者が決めた特約(返品特約)に従うことになります。

★「返品特約」が定められていない場合、商品を受け取った日を含めて8日以内であれば、消費者が送料を負担し返品できます。

★通信販売で、商品等を購入する際は、事前に返品の可否や返品・交換が可能な場合の条件などをよく確認しましょう。

★よく分からない場合は、早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

(消費者ホットライン188)

## 実在する通販会社を語る詐欺ハガキに注意!

令和元年12月27日 広島県警察本部 生活安全総務課発行 犯罪情報官速報より

県内にも実在する通販会社をかたる詐欺ハガキが届いています。

もし詐欺ハガキが届いても・・・

◆記載された連絡先には、電話をかけないでください!

電話をかけてしまうと、利用料金の未払いを名目に 架空の費用を請求されます。