

## 高齢者を狙った悪質商法に注意!

独り暮らしで相談する相手がいない、判断力が低下するなどの状況にある高齢者が、悪質商法の被害に遭うケースが増えています。特に身近に起こっている事例を紹介します。

### 催眠商法 (SF商法)

空き店舗や近所の民家などの会場に人を集め、販売員が巧みな話術で場を盛り上げながら、「ハイ、ハイ!」と手を挙げさせるなどして、ただ同然で日用品などを配り、冷静な判断ができない、高揚した雰囲気の中で高額な商品を買わせようとする商法です。

### 特徴

- ・自宅の郵便ポストに「新店舗のごあいさつ」というチラシが入っていて、試供品の引換時間が書いてあった。
- ・近所で激安販売会があると声をかけられた。
- ・販売される商品は布団類、健康器具、健康食品などで金額は高額なものが多い。
- ・何かトラブルが起きて連絡したいことがあっても、既にそこには業者がいなく、本社の所在地が遠方であったり、不在しがちだったりとなかなか連絡が取れないことがしばしばある。

### 対処法

- ・会場に行かないこと、近づかないことが一番です。いったん会場に入ってしまうと、途中で帰りたいたくても帰れなくなってしまいます。ただ同然でいろいろな物をもたらしたとしても、最後には高額な商品を買わせる羽目になります。今日だけ半額だと言われたとしても、自分にとって本当に必要な商品なのか、金額は妥当かなど、もう一度冷静に考えてみましょう。
- ・ご家族や地域の方は、高齢者の日常生活で何か変わったことはないか、日頃から気を配ることが大切です。
- ・催眠商法 (SF商法) は、クーリング・オフが適用されます。

～困った時は消費生活センターに相談しましょう～

- 茨城県消費生活センター ☎029-225-6445
  - 常陸大宮市消費生活センター ☎52-2185 (直通) (本庁商工観光課内)
- ※月・水・金曜日は消費生活相談員が対応します。

## 健康通信

常陸大宮済生会病院  
管理栄養士  
山口 ひとみ先生

### 賢くダイエット

ダイエットには自分の適切な体重と食事量を知り、健康的な食生活を心がけることが大切です。いくつかのポイントを紹介します。

#### ①自分の標準体重を知りましょう。

標準体重は、身長(m)<sup>2</sup>×22=標準体重(kg)の計算式で算出することができます。  
(例) 身長160cmの場合、1.60(m)<sup>2</sup>×22=56.3kgが標準体重となります。

#### ②自分の適正なエネルギー量を把握しましょう。

標準体重より体重が多い方は、標準体重(kg)×25kcalの計算式で適正な摂取エネルギー量を算出することができます。

(例) 標準体重56.3kgの方の場合、56.3kg×25kcal≒1,400kcalとなり、一日1,400kcalを摂取することで、標準体重に近づけるということになります。

(※標準体重以下の方は、標準体重(kg)×30～35kcalで算出します。)

#### ③主食(ご飯)とおかずの割合を適正にしましょう。

同じカロリーの中でも、炭水化物は一日の総エネルギー量の50%以上を摂ることが望ましいとされています。一日1,400kcalの方の場合、700kcal(ご飯は1食150gで252kcal)程度の摂取量が適正といえます。おかずは、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)を一日各1品ずつ、副菜(野菜料理)を1食1～2品程度組み合わせるのがバランスの良い食べ方です。

#### ④間食、アルコールは控えめにしましょう。

お菓子類やアルコールは少量でもエネルギーが高いため、意識して量を控える必要があります。お菓子類は100kcal/日程度までにしましょう。アルコールは缶ビール500ml、日本酒であれば1合(180ml)、

までが適量と言われています。毎日飲まれるという方は、週に1～2日お休みする日をつくりましょう。

#### ⑤運動も併せて行いましょう。

日常生活に運動を取り入れましょう。週2～3回以上、30分以上の持続した運動(ウォーキングなど)を行いましょう。

#### ⑥早食いの習慣を直しましょう。

早食いは食べ過ぎの原因となります。食事はよく噛んで食べ、腹八分目で終える習慣を付けましょう。

太り過ぎの状態にいることは、高血圧、高血糖、脂質代謝異常といった生活習慣病の要因になりかねませんので、注意が必要です。