

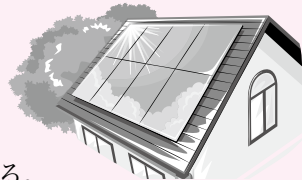
## ソーラーシステムの訪問販売のトラブルに注意

全国の消費生活センターに寄せられるソーラーシステムの訪問販売に関する相談が年々増加し、「最初に受けた説明と事実が異なるので解約したい」、「よく考えると高額なので解約したい」などの相談が増えています。

そのうちのほとんどが訪問販売での相談です。ソーラーシステムの中でも太陽光発電システムは、消費者の環境意識の高まり、補助金制度や余剰電力の買い取り制度により、今後さらに普及が進むことが予想されます。ソーラーシステムの普及に伴い、トラブルに巻き込まれないように気を付けましょう。

### こんな訪問販売には注意！

- ① 売電収入について過剰な説明や売電制度について不正確な説明をする。  
\*売電収入は、気候条件や設置条件、ご家庭の電気の使用状況によって変わり、メリットのない場合もあります。
- ② 補助金の対象外であっても、「補助が受けられる」と事実と異なる説明をする。
- ③ 契約を急がせる、お得感の強調、長時間にわたる勧誘等で、冷静に対応させなくする。



### トラブルに巻き込まれないために

- ① 高い買い物になりますので、複数の業者から見積もりを取り、事業者の対応を含めて比較し、納得できる事業者と契約をするよう心がけましょう。
- ② 事業者の説明をうのみにせず、補助金、発電量、売電量について、自分でも情報収集しましょう。

～トラブルに遭ったら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)

## 健康 通信

常陸大宮済生会病院  
リハビリテーション科  
理学療法士  
菊池 貴明先生

### 「腰痛の原因と予防について」

腰痛は普段の生活のなかで起こり、一度起こると治りにくく、逆に悪くなるケースが多いようです。そのため、日頃からの腰痛予防が大切になってきます。

腰痛には、大きく3つの原因（「筋肉」、「骨格」、「血行」）があると考えられていて、その原因によって予防法が違ってきますので、紹介します。

#### 腰痛の原因①（筋肉） 筋肉疲労や筋力の低下による腰痛

- ・筋肉疲労による腰痛の原因：長時間の運動、同じ姿勢をとり続けるなど。
- ・筋力低下による腰痛の原因：運動不足、身体が硬いなど。

#### 《予防》

- ・筋肉疲労：ストレッチ、腰痛体操などで筋肉をほぐしましょう。
- ・筋力低下：ウォーキング、腹筋運動などで運動不足を解消しましょう。

#### 腰痛の原因②（骨格） 骨格の歪みによる腰痛

原因：姿勢が悪い。（前屈みの姿勢を長時間続けるなど）

《予防》姿勢を良くしましょう。特に前屈みの姿勢が多い方、荷物をいつも片側の肩だけにかける方、足を組む癖のある方は要注意です。

#### 腰痛の原因③（血行） 血行不良による腰痛

原因：運動不足や肥満、きつい下着など。筋肉に疲労物質が溜まったままだと、筋肉が血管を圧迫し血行が悪くなるので、血液の流れに乗せて疲労物質を取り除くことが難しくなり、ますます筋肉が硬直してコリがひどくなります。

《予防》血行不良には、ストレッチやお風呂に入ることをおすすめします。また、日頃から血行が良くなるような体に良い食生活をするのが大切です。例えば、緑黄色野菜を取る、ビタミン・ミネラルが豊富な食事、甘いものや脂っぽい食事を避けることなども腰痛予防に役立ちます。



これら3つの腰痛の原因は、複数当てはまることも多く見られます。自分に合った予防法をいくつか選択し、日常生活の中に取り入れていきましょう。