

消費生活相談室

借金でお困りの方へ

小郡市消費生活相談室では市民の皆さんからの借金に関するご相談をお受けしています。

長期間にわたり利息制限法を越える高金利で消費者金融などから借入れをしている、複数の金融機関から借入れがあり返済の負担が大きい、などお困りの場合はご相談ください。法律の専門家による手続きが必要であれば、相談室から弁護士会や司法書士会の窓口への取次ぎもしております。

多重債務の解決には大きく分けると自己破産・民事再生・特定調停・任意整理の4つの方法があります。ご相談いただければ丁寧に説明いたします。債務整理についてはそれぞれに長所と短所がありますが、「仕事をクビになる」「子供の学校に知れる」「選挙権が無くなる」「住民票に記載される」「一生ローンが組めない」「旅行に行けなくなる」など様々な誤解や思い込みをしている方も多く、借金の解決を遅らせる一因にもなっています。噂話や間違った情報を鵜呑みにせず、早めに専門家に相談することが迅速で適切な解決につながります。ご相談はご家族の方からでも構いません。秘密は厳守しますのでご安心ください。

小郡市消費生活 相談室

▶窓口開設日時
毎週月・火・木・
金曜日／午前9時
～正午、午後1時～
4時

▶問い合わせ先
小郡市消費生活相
談室 ☎72-2111内
線144



保健師だより



～高齢者の転倒を予防しましょう～

転倒とは？

転倒とは、滑った、手をついた、尻もちをついた、などのことをいいます。

高齢者の転倒の原因は、加齢による視力・筋力の低下、反射の衰弱、下半身のバランス能力の低下などが考えられます。

歩いている時の転倒が多いですが、動き始め、乗り移り、方向転換なども注意が必要です。

転倒するとどうなる？

骨折、打撲、捻挫などを起こします。特に、骨折が一番多いです！

※よく骨折を起こす場所
足の付け根、腕、手首など

なぜ、転ばないことが大切なのか？

高齢者は筋肉や骨が弱くなっているのです、ちょっと転んだだけでも骨折しやすくなります。また、骨折すると治るのに時間がかかり、そのまま寝たきりになる場合もあるのです。

転倒予防対策をしよう

①環境

- ①部屋や廊下はできるだけ明るくしておく
- ②じゅうたんやマットの端は止めたり、滑りにくいマットを選ぶ
- ③電気コードは部屋の端に通し、使用しないコードは片付ける
- ④新聞や雑誌は床に置かない
- ⑤段差をなるべく避ける



②装備

- ①自分にあった靴を選び、サンダルやスリッパは避ける
- ②すそのからまる服は避ける



③動作

- ①出かけるときには余裕をもって動く
- ②杖やシルバーカーを使用する
- ③足元が滑りやすい雨や雪の日は外出を避ける



④運動

加齢と共に、骨がもろくなったり、筋力が低下してきます。

足の筋力を維持するためにも、ウォーキングをするなど、体を動かしましょう。

運動をされる際、病気などで病院にかかられている人は、まず医師にご相談して下さい。

これらを参考に、転倒を予防しましょう！

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666