



原因不明の頭痛？マスクが原因かも

マスク頭痛とは、マスクを長時間付けることで耳に負荷がかかり、首や肩が緊張することによって起る頭痛です。

対策

人のいないところなどでは、マスクを外す等、長時間マスクをつけないよう心がける。



・首や肩を軽く回す運動を定期的に行うことはコリを軽減するのに効果的です。



熱中症となった場合でも頭痛の症状がでる時があります。まだまだ暑い季節です。こまめな水分補給も行なって下さい。



9月は高齢者悪質商法被害防止月間

高齢者を狙った悪質商法を防ぐため消費生活センターでは九月を「高齢者悪質商法防止キャンペーン月間」として啓発活動行っています。

悪質商法に対しては

・必要なければその場で「必要ありません」とはつきりと断る。



・身に覚えのない請求が来た場合、連絡先が書いてあっても絶対に連絡しない。もし、連絡してしまった場合、金銭を要求されても絶対に支払わない。

悪質商法は、「自分は騙されない」と考えている人ほど、被害にあう傾向にあります。少しでも怪しい、おかしいと思ったら左記の消費生活センターや筑波地域包括支援センターにご連絡ください。

つくば市消費生活センター

029・861・1333