

などで体の外側と両方からのアプローチが重要だ。

食事では食物繊維をとるのもお薦めだ。**水溶性食物繊維**（便を軟らかくし腸から肛門までの移動をスムーズにする。海藻や果物）と**不溶性食物繊維**（水分を吸収すると膨らみ便のカサを増やす。芋類、根菜類、キノコ）がある。マッサージのお薦めは、大腸の形状に沿って、右脇腹を下から上に、左脇腹は上から下に各10回程度さすること。鈍くなっている腸の動きを促す効果が期待できる。巣ごもり生活で歩かなくなると、腸を支える筋肉「腸腰筋」が衰え、便秘だけでなく下腹部がポッコリしてスタイルが崩れる原因にもなる。

腸腰筋を鍛えるには、自宅やマンションの階段を1段飛ばしで上ると効果が高いが、散歩の時に大腿を意識するだけでもいい。

再配達装う SMS 注意

宅配業者を装ったショートメッセージサービス（SMS）をスマートフォンに送り、偽の再配達受けサイトに誘導して、運転免許証などの本人確認書類の画像をだまし取る手口が相次いでいる。

独立行政法人「情報処理推進機構」（IPA）によると、新たな手口では、佐川急便を装って、「お荷物を持ち帰りました。ご確認ください」とのSMSが届く。

記載されたURL（ネット上の住所）をクリックすると、偽の再配達受けサイトに誘導され、再配達の日時などを指定する際に、免許証やマイナンバーカード、パスポートなどの本人確認書類の画像を送るよう求められる。電話番号やメールアドレスの入力も要求される。今年4月末から7月末までに50件の相談が寄せられているという。

近年、インターネット上での本人確認手続きだけで、銀行口座やキャッシュレス決済口座の開設ができるサービスが急拡大している。本人確認書類の画像をだまし取られると、こうした口座などを知らないうちに開設され、悪用される可能性がある。闇サイトで本人確認書類などの情報が売買される恐れもある。

佐川急便は「再配達時に本人確認書類の提出は求め

ていない」と説明している。



図1●偽の不在通知で誘導して個人情報盗む
今回報告されたSMSフィッシングの流れ。偽の不在通知に書かれたURL（リンク）をタップすると、偽の再配達受付サービスサイトに誘導され、電話番号とメールアドレスの入力や本人確認書類（運転免許証など）の画像のアップロードが求められる。画像の出所はすべて情報処理推進機構。

加齢に合わせ飲酒見直し

歳を取って、酒に酔いやすくなったと感じる人は多いのでは。「若い頃と比べて肝機能の低下でアルコールの分解が遅い上、体内の水分も少ない。このため、飲酒した時の血中アルコール濃度が高くなり酔いやすくなる」



アルコールの影響を受けやすくなることで、転倒しやすくなり、さらに飲み過ぎると失禁、過度の飲酒は認知機能低下につながる。「寝酒は厳禁」睡眠の質が低下するだけでなくアルコール依存症になる。