

# ささえりあ子飼だより 令和3年度 秋号

(令和3年10月1日発行)

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

ささえりあは、熊本市から委託を受けた高齢者の支援センターです。「ささえりあ子飼だより」では、地域の皆様やささえりあの取り組みなど、様々な情報を発信していきます。どうぞ、ご一読ください。

## 地域ので消費者被害を防ぎましょう!



通信販売や点検商法など、65歳以上の高齢者に関する消費生活相談件数は、2018年は約35.6万件とこの10年で最も多くなっており、1件当たりの平均支払金額は65歳未満の約3倍となっています。認知症などの高齢者や障がい者に関する相談は、当事者が被害に気づきにくい場合もある為、ご本人以外から寄せられる場合が多く見られます。

これらの被害から身近な方々を守るためにも、周囲の見守りの目(視点)が大事になります!

### 近所の方の視点

高齢者のお宅に頻繁に荷物が届いている、壊れていないのに自宅の工事があっている等



### 配達員の視点

荷物の配達に行ったが、受取人の方が覚えのないような不審な表情をしている



### ご家族・民生委員・

#### ヘルパーの視点

訪問時に大量の商品や契約書・請求書があるのに気づく



### コンビニ店員や銀行員の視点

最近、同じ方が頻繁に支払いに来ている



お隣さんが被害にあっていないかな?



どうしたらいいんだろう?

と思ったら...

NGワードに気を付けながら声掛けしてみましょう!

### NGワード

「騙されてるんじゃない?」  
「何で信用したんですか?」  
「あなたにも契約した責任がありますよね?」  
「子どもさんに相談してから決めないから!」等  
決めつけや否定、自尊心を傷つけるような声かけ

### さりげなく寄り添うように

「どうされましたか?」  
「新しく買われたんですか?」  
「あら?工事されて  
いるようですが...?」



「実は…」と状況を話してもらえた時は、

「一緒に調べてみましょう(考えてみましょう)」「信頼できる誰かに相談してみましょう」

と、問い詰めずに寄り添った声かけを行うのが適切です。

ご本人がSOSを出してくださった場合はもちろん、お声掛けしてもまだ被害に遭っている事に気づいておられない様子であっても、右記の相談機関にご相談ください。

## 【相談機関一覧】

- 熊本県消費生活センター相談電話 096-383-0999
- 最寄りの警察署  
黒髪校区・碩台校区の方々…中央署 096-323-0110  
または警察安全相談電話 #9110(受付時間:24時間)
- 消費者ホットライン 188
- 高齢者支援センターささえりあ子飼 096-243-2233  
顔なじみの民生委員さんなどを介してご連絡頂く事も可能です

一人で悩まず  
まずは相談!!



いつ、どなたが被害に遭うか分かりません。

普段から見守りの目を育て、何かあった時にはお互いにSOSを出し合えるような地域のつながりを作っていきましょう!

私たちささえりあも地域づくりを一緒にお手伝い致します!



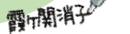
『高齢者・障がいの消費者トラブル 見守りガイドブック』消費者庁(2020年発行)よりイラストは、消費者庁イラスト集等を使用

## 成年後見制度もご検討ください

高齢者や障がいのある方々を消費者被害から守る方法のひとつとして成年後見制度があります。昨年冬の広報誌でもご紹介した制度ですが、改めてご紹介致します。

認知症・知的障害・精神障害などの理由で判断能力が不十分な方々の生活において、

書類の確認と  
手続きのお手伝い



悪い人にだまされて  
自分に不利益な契約  
を交わした際の取り消し



亡くなった後の  
手続きや引継ぎ

定期的な訪問や見守り

日常のお金のやりくり



介護や福祉サービスの  
利用のお手伝い  
(身上保護)

不動産や預貯金、遺産  
分割協議などの相続手続  
(財産管理)



などの、不安や判断を要する状況から法的に保護し支援するのが成年後見制度です。

成年後見の申立てを行うと、家庭裁判所の裁判官が親族・市民後見人・専門職(福祉や法律の専門家)などから、その方の生活状況に合った後見人を決定します。

ちなみに!



市民後見人とは…

弁護士などの資格は持っていないくても、市町村などが実施する研修を受け市民後見バンクに登録されている方のことを言います。家庭裁判所からの選任を受け、市町村などのサポートを受けながら活動します。

身近な方や地域の方で、消費者トラブルの懸念のある方、判断能力に不安のある方がいらっしゃいましたら、一度ささえりあにご相談ください。

また、“市民後見人について詳しく知りたい” “地域で役割をもって活動したい” “自分の地域の見守りの輪をつなげたい” という方も、お気軽にお尋ねください!

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 096-243-2233



# CKD (慢性腎臓病) って何?



**CKD (慢性腎臓病)**とは、長い年月をかけて腎臓のろ過能力が低下して体内の正常な環境を維持できない状態となり、尿量変化だけでなく、身体に様々な症状が現れる病気です。今回、仁誠会クリニック黒髪の眞野看護師に慢性腎臓病について教えて頂きました。

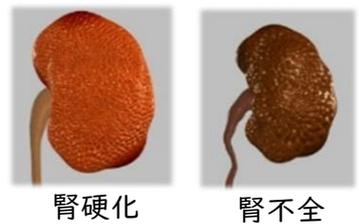
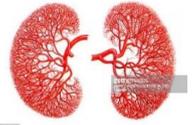
## あなたの腎臓は大丈夫?

「肝心(腎)要(かんじんかなめ)」の臓器 あなたの腎臓機能は低下していませんか?  
成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)に該当するといわれています

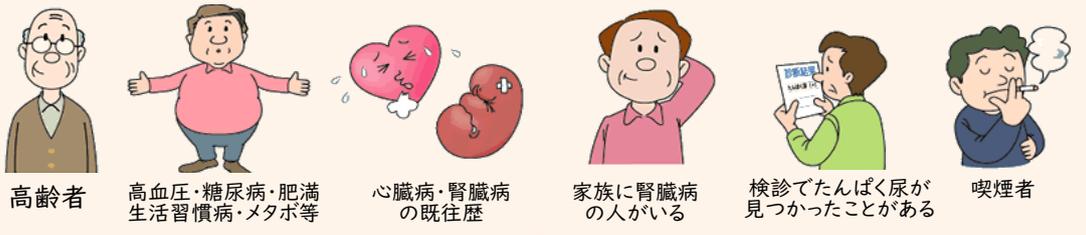


### 腎臓

腎臓は毛細血管の集合体。その為に、高血圧・糖尿病・喫煙・肥満など血管に負担がかかると腎臓の機能が低下します



### 以下に該当する方は要注意です!



### 検査

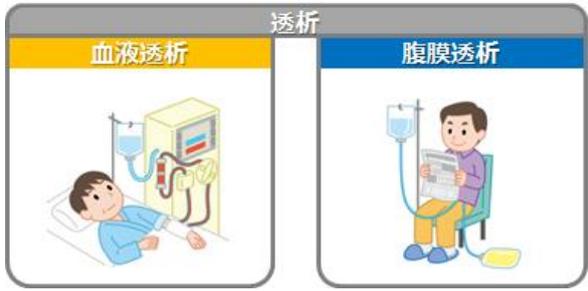
腎臓は一定のレベルまで悪くなると自然に治ることはなく、症状は機能がかなり悪くならないと出てきません。(症状が出ない為沈黙の臓器と言われています)  
その為、定期的に検診を受け、採血・尿検査でチェックしていくことが大切です。

熊本市の特定検診(40歳~75歳)には腎機能等検査として、血清クレアチニン・血清尿酸 **eGFR**・尿蛋白の項目があります。約8,000円の健診が1,000円で受診することができますので、年に1回は特定健診受診券を利用して健康診断を受けましょう!  
ひごまるコール TEL 096-334-1507 (健診専用) 朝8時~夜8時まで 年中無休

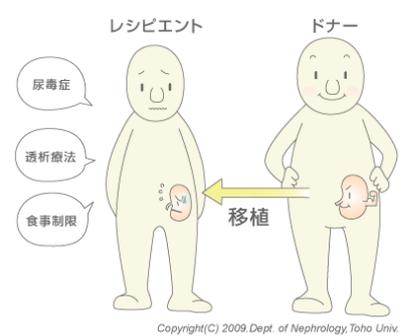
**<eGFR>これが大事!!**  
40歳未満:GFR60未満、70歳未満:GFR50未満で慢性腎臓病(CKD)疑い

### 治療

#### 末期腎不全の治療



#### 腎移植



### 予防

- ① 減塩(ポイントの例)
- ② 適度な運動
- ③ 定期的な検診



ご不明な点など御座いましたらご相談ください。 医療法人 仁誠会クリニック黒髪

# 自宅に手すりが欲しい! こけそうな段差がある! という方必見!!

介護はまだ必要ない 、だけど、自宅の環境に不安がある



という方に、先着100名、令和3年12月28日までの期間限定の制度のご紹介です!

## 補助の対象となるのは

- ① 熊本市に住所を有し、補助対象住宅に居住していること
- ② 世帯の全員が満65歳以上であること
- ③ 世帯の全員が要支援・要介護認定を受けていないこと
- ④ 世帯の年収制限あり
- ⑤ 市民税を滞納していないこと

## 工事の対象となるのは

- ① 手すりの取り付け
- ② 段差の解消
- ③ 滑りの防止及び移動の円滑化等のための床材又は、通路面の材料の変更
- ④ 引き戸等への扉の取り換え
- ⑤ 洋式便器等への便器の取替え
- ⑥ ①~⑤の工事に付帯して必要な工事

誰でもなんでもできるわけではありませんが、上記要件等に該当すれば  
工事費用上限18万円、うち1/3~2/3が補助対象となります。

### 【お問合せ先】

熊本市住宅政策課住宅政策班 096-328-2438

※ささえりあにパンフレットを常備。お気軽にお立ち寄りください。

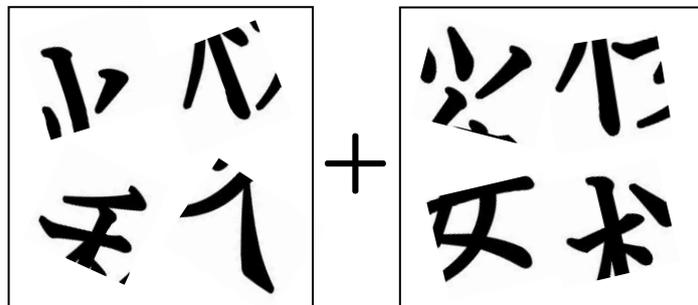


## 脳の体操クイズ

二つの漢字がバラバラになっています。  
パズルのようによく組み合わせると、何という漢字が書かれているか推測してみましょう!

〈ヒント〉花の名前(漢字二文字)です。

花言葉:「乙女の純真」「調和」「謙虚」



※解答は編集後記にあります。

### 【編集後記】

消費者被害は年々増加傾向にあります。高齢者に限らず、どの世代でも様々な消費者被害に遭う可能性があります。ご家族や友人・知人・近所の方で互いに声を掛け合い、焦らず相談しましょう。また、CKDに関する記事にご協力いただいた、仁誠会クリニック黒髪 看護師の眞野様、ありがとうございます。黒髪・碩台校区の特定検診受診率は、市平均よりやや低いです。特定検診による早期発見、生活習慣改善にも取り組んでいきましょう。

脳の体操クイズの答えは、「秋桜(コスモス)」でした。解けましたか? 今後もお楽しみに!

今年も残すところ、あと3ヶ月。皆さん、今年はどうのような年でしたか。社会の変化に心が付いて行かないこともあります。日々の小さな楽しみ・幸せを大切にしたいですね。 古賀 友規

### 【発行元(お問合せ先)】

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼  
(熊本市中央3地域包括支援センター)  
担当圏域: 黒髪校区・碩台校区

住所: 熊本市中央区西子飼町8-18  
TEL: 096-243-2233  
FAX: 096-243-2232



高齢者支援センター  
ささえりあ