

ささえりあ 子飼 だより

令和4年度

3月号

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

(令和5年3月1日発行)

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

やってみませんか？「スカットボール」



「スカットボール」はボールをスティックで打ってボードの穴に入れて、チームで合計点数を競い合うゲームです。ボードの穴には、それぞれに異なる得点が振り分けられています。傾斜がついていることもあり、なかなか狙い通りにいかず、盛り上がります。子どもから高齢者まで多世代が楽しめて、皆さんにご好評いただいているゲームです。黒髪地域コミュニティセンターの「くろかみ“にこにこ”応援団」や黒髪校区の各町内の高齢者サロンで不定期で実施されています。祭りやイベントなどでも実施は可能です。

例 くろかみ“にこにこ”応援団 (不定期でスカットボールを実施)

会場：黒髪地域コミュニティセンター

日時：毎週月曜日 10:00～12:00 (※祝日は休み)

・10:00～11:00 介護予防体操

・11:00～12:00頃 趣味活動 (音楽や脳トレ、創作活動など)

※「スカットボール」は趣味活動の時間に不定期に実施

対象：黒髪校区在住の皆様 参加費：1回100円 (保険代)

持ってくる物：水分補給できるもの、動きやすい履物

問い合わせ先：電話 096-344-4480 (黒髪地域コミュニティセンター)



「短期集中予防サービス」(無料)を受けてみませんか？



筋力が低下してきた方や体力に不安を感じている方に、「短期集中予防サービス」への参加をおすすめしています。週1回、全12回の短期的な運動機能向上プログラムです。会場は中央公民館や碩台地域コミュニティセンターで実施中です。

対象は黒髪校区・碩台校区にお住まいで、基本チェックリストに該当された事業対象者や要支援の認定をお持ちの方です。介護保険の財源を使いますので、参加は無料です。

例 碩台地域コミュニティセンター 「短期集中予防サービス」

対象：黒髪校区・碩台校区在住で基本チェックリストに該当する方等

主体：「Re exa ウェルネス」 健康運動指導士 西田仁美さん

日時：毎週月曜日 14:30～ (「きらきら碩台」の体操終了後)

健康運動指導士から、一人ひとりのお体の状況に応じた助言があり、体の動かし方を習得できます。参加された方からは「つまずくことが減った。」「床から立ち上がれるようになった。もうこんなことはできないと思ってた。」等、効果を実感される声が聞かれています。まずは、お気軽に「ささえりあ子飼」までお問合せください。



【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 広報誌

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)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号 (子飼商店街内)

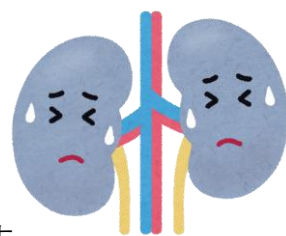
☎ 096-243-2233

CKD（慢性腎臓病）をご存知ですか？

CKD（慢性腎臓病）とは、

- ①腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%未満
- ②たんぱく尿が出るなどの腎臓の異常

①②のいずれか、または両方が3ヵ月以上続く状態です。



CKD（慢性腎臓病）を放置すると、人工透析や腎移植が必要になります。
日本のCKD患者数は約1,330万人いると言われており、これは成人の8人に1人の割合です。
熊本市は全国的にみても人工透析者数の割合が最も高い状況にあることから、CKD（慢性腎臓病）は地域全体の重要な健康課題となっています。

CKD（慢性腎臓病）の初期には、ほとんど自覚症状がありません。
吐き気、体がだるい、骨粗鬆症、高血圧、貧血、むくみ、食欲不振などの症状が現れた時には、すでに病状が進行している可能性もあります。
糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、肥満、塩分の摂りすぎ、喫煙、家族に腎臓病の人がいる、という方は、特に注意が必要です。

CKD（慢性腎臓病）は尿や血液を検査しなければわかりません。
定期的な健診が、早期発見につながります。
年に一度は健診を受けましょう。



健診の血液検査のデータをお持ちの方は、
下記の表をご参照ください。

CKDの重症度分類

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30未満	30~299	300以上
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/ 1.73m ²)	G1 正常または 高値	≥90		
	G2 正常または 軽度低下	60~89		
	G3a 軽度~ 中等度低下	45~59		
	G3b 中等度~ 高度低下	30~44		
	G4 高度低下	15~29		
	G5 末期腎不全 (ESKD)	<15		

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を含めたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを緑■のステージを基準に、黄■、オレンジ■、赤■の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。

(KDIGO CKD guideline 2012 を日本人用に改変)

CKDの予防には、生活習慣病の改善が重要です。

減塩、規則正しい食事、禁煙、すでに高血圧や糖尿病の診断をお持ちの方は、継続的に医療機関を受診してきちんと治療をしておくことが大切です。

毎年3月の第2木曜日は

『世界腎臓デー』
となっております。



熊本市でも、3/1~3/10の期間
市役所1階にCKDに関するブース
を設けてありますので、
お立ち寄りの際はご覧ください。

かかりつけの医師から腎臓内科専門の医師へ「紹介基準」をもとに連携する「病診連携システム」という取り組みもすすんでいます。気になられる方はかかりつけの医師にご相談ください。

【引用】

・一般社団法人 日本腎臓学会ホームページ
<https://jsn.or.jp/>

・熊本市健康福祉局 保健衛生部 健康づくり推進課
ホームページ

【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 広報誌

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)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233