

「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。

## 地域で防ごう！消費者トラブル

ご高齢の方を狙った消費者トラブルが、身近な黒髪校区・碩台校区でも起きています。

### 【ケース1】「道具持っているので、屋根を修理しましょうか？」

数名の男性が「この近所で工事をした帰りなんですが、お宅の雨どいが壊れているのが見えたので気になって寄りました。ちょうど今、道具を持っているので直しましょうか？」と言って訪問。気さくな人で話が弾み、工事をお願いすると数千円程度の請求でした。次に「屋根の上も修理が必要な状態でしたよ。このままだと雨漏りすると

思うので、今度修理に来ましょうか？」と言われ、数百万円の見積書と契約書にサインをしてしまいました。

次の日に訪問したヘルパーが書類に気付き、ケアマネジャーやご家族、消費者センター等と協力して解約する事が出来ました。



### 【ケース2】「介護施設への入居の順番が回ってきました。」

ご本人からケアマネジャーに連絡があり「やくざのような言葉で毎日電話がかかってくるので怖い。」と相談がありました。10日程前「介護施設への入居の順番がまわってきました」と連絡があり、初めは優しい対応だったそうですが、段々とヤクザ

のような口調になり毎日何十回も連絡が来るようになったそうです。ショートステイを利用する等して一時自宅を離れ、警察にも相談をして自動録音機能付きの電話を設置する対応をとられました。



### 【ケース3】「熊本市から介護保険料の返金のことで連絡しています。」

「熊本市国民健康保健課の〇〇です。介護保険料の返金のハガキを送っていたんですが、確認されていますか？期限が今日の15時までですが、手続きをされていないようなので連絡しています。」と電話があったそうです。熊本市の職員と名乗った事から相手の事を信じてしまい、すぐに銀行に行くよう執拗に誘導されましたが、ちょうどその日は用事があった為電話を切ることが

出来たそうです。翌日、他の方法で手続きできないかを尋ねるためにご自身で熊本市役所へ連絡すると、「〇〇という職員はいない、それは詐欺かもしれない」と言われて初めて被害に遭いかけたことを実感したそうです。警察への相談を促され、すぐに連絡。その後、この方も自動録音機能付きの電話を設置され、このような内容の電話は激減したそうです。

これらは実際に黒髪校区・碩台校区で起きたものです。ささえりあで把握できているだけでも多種多様な手口がみられています。すぐにお金は払わず、身近な方へ相談しましょう。身近な方の気づき、相談しやすい人がいる環境が被害の拡大を防ぎます。

消費者庁イラスト集より引用

【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

# 賢く食べて元気で長生き

## ～サルコペニア予防のための栄養と運動～

通所リハビリテーション赤とんぼ黒髪の管理栄養士 平井 梢さん、理学療法士 岸本有紀さんに、栄養バランスと筋力の関係、効果的な運動について教えて頂きました！

加齢や運動不足、低栄養などにより筋肉量が減少してしまう状態を「サルコペニア」といいます。いつまでも元気に若々しく生活するためには、バランスの良い食事と適度な運動が重要です。



### ●「和食」はバランスの取れた栄養食

偏った食事は体のバランスを崩しやすくなります。理想的な食事の基本形は「主食・主菜・副菜・汁物」であり、「一汁三菜」の和食はバランスが良くおすすめです。特にたんぱく質の主な供給源となる主菜の量が不足すると、筋肉・筋力の低下に繋がります。

「朝は軽めにパンとコーヒー」「食欲が無いから御飯と漬物だけで食事を済ませます」という方は要注意。毎食必ずたんぱく質を使ったおかずを食べるようにしましょう。目安量も載せていますので、参考にされて下さい。

#### 主食

主にエネルギー源となる

御飯、パン、麺類

1回あたり御飯で120～150g程度を目安に



#### 副菜・汁物

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

野菜類、海藻類、いも類、きのこ類、果物類

#### 主菜

たんぱく質の供給源

肉、魚、卵、豆腐、大豆製品、牛乳

### ●1日のたんぱく質量の目安



肉類70g



肉類70g



豆腐50g  
(1/8丁)



卵1個  
(M玉)



牛乳180g  
(コップ1杯)

肉や魚は片手の手の平にのる量が目安です

### ●「ビタミンD」は筋肉のお助けマン



ビタミンDは筋肉合成を助ける働きがあり、鮭やきのこと類に多く含まれています。また、ビタミンDは日光に当たると活性化されますので、お散歩などで日光浴を取り入れると良いでしょう。



### ●予防のための運動

①ウォーキング



②スクワット



③片脚立位



【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