

ささえりあ子飼だより (令和7年2月1日発行号)

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、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。

こんな不安はありませんか？

- ☑ 銀行の通帳や印鑑の管理に不安がある。
- ☑ お金のやりくりがうまく出来ず、毎月足りなくなる。
- ☑ 身に覚えのない契約書や領収書が机に置いてある。
- ☑ 掃除やゴミ出し、自宅の管理に不安がある。
- ☑ 大切な郵便物と不要な郵便物の仕分けが難しい。

せいねん こうけん せいど 成年後見制度

家庭裁判所から選任された専門職等が、ご本人の代弁者としてその方の権利や生活をまもってくれます。

相談

書類作成

申立て

選任

後見人
保佐人
補助人

弁護士 社会福祉士
司法書士 その他
市民後見人 専門職等
親族



これらのような不安を感じておられる方は、成年後見制度の利用を検討してみてもいかがでしょうか？

- ・財産の管理や保管、必要な支払い
 - ・不利益な契約の取り消し
 - ・書類の確認や手続き
 - ・介護保険などのサービス利用や入院・入所の契約などの手続き
 - ・亡くなった後の相談や引継ぎ
- などをご本人の気持ちを大切にしながらご本人に代わって遂行します。

ご本人の代弁者としてその方の意に沿った対応をしてもらうためにも、早い段階から関わってもらっておくといいでしょう。

制度について詳しくお知りになりたい方は、熊本市成年後見支援センターやささえりあ子飼にご相談ください。

【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

ご自分の腎臓（じんぞう）を守りましょう！



自覚症状がないまま徐々に腎臓の機能が低下していく病気、慢性腎臓病（CKD）。熊本市は全国的に見ても人工透析者数の割合が最も高い状況にあり、慢性腎臓病を重要な健康課題として挙げています。

患者数は、2024年現在「成人の5人に1人」の割合であり、2005年の「8人に1人」から増加しています。

慢性腎臓病は初期段階では殆ど自覚症状がないため、定期的に健康診断を受け、血液検査や尿検査で見つける必要があります。

長年の習慣を変えることは容易ではないと思いますが、慢性腎臓病を予防して1日でも長く健康寿命をのばし、自分らしい生活を送れるよう、無理のない範囲で出来る予防策から取り組んでみてはいかがでしょうか？

CKDステージ	推算GFR値 (mL/分/1.73m)	腎臓の はたらきの程度	症状	治療法
CKD ステージ1 CKD ステージ2	ステージ1 90以上 ステージ2 89~60		・自覚症状がほとんどない ・たんぱく尿が出る ・血尿が出る	生活改善・食事療法・薬物療法 透析療法・腎移植 などの準備
CKD ステージ3	59~30		・夜間に何度もトイレに行く ・血圧が上昇する ・貧血になる	
CKD ステージ4	29~15		・疲れやすくなる ・むくみが出る	
CKD ステージ5	15未満		・食欲が低下する ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が少なくなる	

京阪PDネットワークホームページより引用



まんせい じんぞうびょう 慢性腎臓病

工夫しながら、適度な運動



ウォーキングや筋力トレなどの運動に限らず、日常生活の中で掃除や調理、洗濯などの家事、遠回りして歩く、なるべく階段を使う、バス停や駅を1つ手前で降りて歩く等の工夫でも活動量が上がります。



必要な薬以外は飲まない

多くの薬は腎臓から尿中に排泄されるため、腎機能が低下すると薬の排泄が遅れ、薬が効きすぎたり、副作用を起こすことがあります。市販薬であっても、医師と相談して適切に調整する事が大事です。

よぼう 予防のポイント



上手に減塩しましょう



塩の代わりにレモン、お酢、カレー粉、シソ、ショウガ等を使用するなど工夫し、味噌汁は具を多くし、汁の摂取量を減らします。麺類の汁は飲み切らないようにして、醤油やソースは直接かけず、つけて食べましょう。



禁煙と高血圧の治療

腎臓を守るための血圧の目標値は、内服の有無に関わらず 130/80mmHg未満です。また、たばこを吸う人は、吸わない人に比べると慢性腎臓病になりやすさは2倍以上とされています。

【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