

ささえいあ あさひば 通信

第20号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえいあ あさひば)

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意下さい

こんな相談が
上がってます！

- ◆保健所の職員を名乗る者から「家族は何人か。マスクを直接届ける」と電話あり。
- ◆業者から、「自宅でできるウイルスの検査薬を販売する」と言われた。
- ◆「検査が無料で受けられる。」という電話があった。
- ◆銀行の職員を名乗る電話があり、「ウイルスの関連で口座番号と暗証番号が必要」と言われた。
- ◆水道局をかたり、「ウイルスがついているので除去する」と不審な電話があった。
- ◆市役所職員を名乗った不審な電話がかかってきた。
- ◆息子を名乗り「会社の上司に借りた。」と電話があり、上司から「ウイルスでお金に困っているのですのですぐにお金を返してほしい」と頼まれ、現金を手渡した。

騙されないためには！

- ◎根拠のない話や新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者には絶対に耳を貸さないようにしましょう。
- ◎市役所などの行政機関の職員を名乗るあやしい電話や心当たりのない送信元から怪しいメール等が届いても、反応しないようにしましょう。
- ◎不審な場合やトラブルにあった場合は、早めにご相談ください。

(相談先) ささえいああさひば 096-360-5550
消費者ホットライン 局番なしの188 (いやや) 番

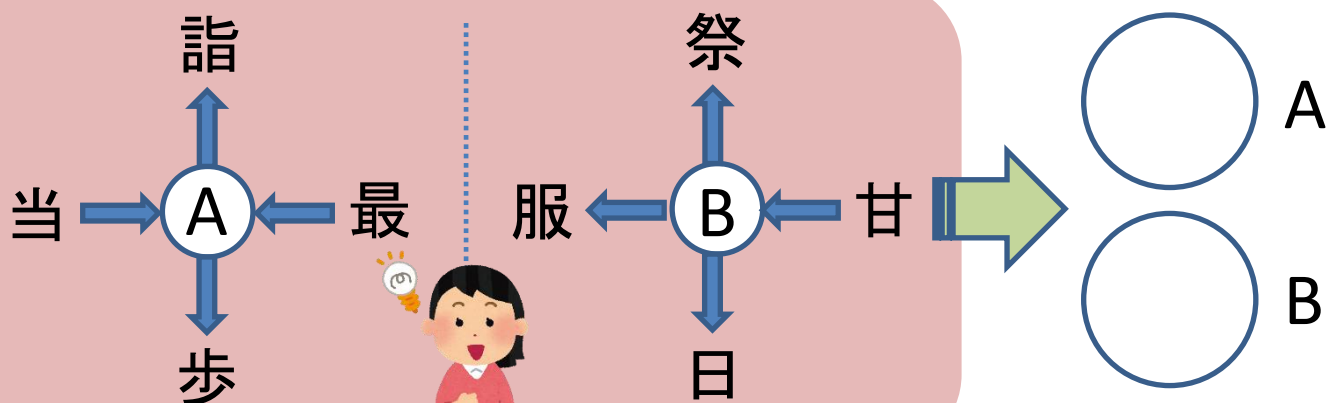


※参考資料：独立行政法人国民生活センターホームページ

頭の体操

漢字穴埋めクイズ

二文字熟語になるように A・B に、漢字 一文字ずつ入れて下さい。



正解はウラ面です。

自宅で過ごすことが増えた皆さん！

体力維持のために、フレイルの予防・改善に取り組みましょう！



熊本市では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、公民館や憩の家等の施設利用について当面の間休館されています。

お休みの間に外出を控える方も多いかと思いますが、筋力が落ちないようにするためには、できる限り体を動かすことが大切です。

フレイルとは病名ではなく、**筋力や心身の活力が低下し、健康障害を引き起こしやすい状態**を指すこと言葉です。

高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至ると言われ、現在の日本では、**65歳以上の高齢者の有症率は約10%前後と推計**されています。

いつまでも元気な毎日を過ごし、健康寿命を延ばすためには、**フレイルの予防・改善**が大切です。

やってみましょう！『フレイル』セルフチェック！！

- ☐ 最近体重が減った（1年間で2～3kg程度）
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 買い物でペットボトル（2kg程度）などを運ぶのが困難になった（筋力の低下）
- ☐ 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- ☐ 外出する機会が減った（身体の活動性の低下）

3つ以上あてはまるとフレイル、
1～2つ当てはまるとフレイル
予備軍の可能性あり

生活習慣を見直して、フレイルを予防・改善しましょう

- ◆無理のない範囲で、自宅で出来る運動を行いましょう。
- ◆バランスの良い食生活を心掛けましょう。
- ◆自宅で出来る趣味などにも、取り組んでみましょう。



ご相談はお気軽にお問い合わせください

テレビ体操やラジオ体操、インターネット等も活用し
体力維持に努めましょう。体力の低下を自覚されている方や
不安がある方はお気軽にご相談下さい。

ささえりあ あさひば ☎096-360-5550

