

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)

熊本市の見守り訪問事業をご存知ですか？

熊本市では、市民の皆様が年齢を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、見守り体制の構築を目指しています。

そのために、まず地域にお住まいの高齢者の方々の実情を知ることが必要であると考え、現況確認を行っています。



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、見守り訪問を控えています。

例年であれば高齢者の皆様の現状確認のために見守り訪問を行うところではありますが、現段階として警戒レベルが高く、訪問を控えている状況です。

どんな時に相談できるの？

- ◆初めて介護保険を利用したい。
- ◆一人暮らしの親がきちんと食事を摂っていないようだ。
- ◆セールスがしつこくて、断るのが大変で困っている。
- ◆お金の管理が不安 など

だれでも相談できるの？

- ◆秋津校区・桜木校区・桜木東校区・若葉校区の4校区にお住まいの65歳以上の方に関する相談
- ◆離れて住むご家族の相談先が分からない場合もお調べ致します。

『一人暮らしで買い物に困っている。相談先が分からない』『高齢者世帯ですが、元気に暮らしています』など、近況のご連絡やご相談など、ささえりあまでお気軽にお電話下さい！

お問い合わせ

高齢者の生活でお困りのこと、介護に関する事など、お気軽にささえりあにご相談下さい。

ささえりあ あさひば
☎096-360-5550



熱中症予防に大切な水分補給とお口の健康に関する 歯科医師からのヒント

熊本市歯科医師会 渡辺 猛士先生



まだまだ暑い日が続きます。こういう状況においては夏バテ、熱中症や脱水の予防のためにも頻繁な水分摂取が奨励されるのは皆さんも御存知のとおりです。

ただ、歯科医として少し気をつけていただきたいことがあります。

虫歯は口の中に入った糖分が、口腔内常在菌によって分解されて、酸が産生されることにより発生します。つまり、**食事や甘いものを摂取するたびに虫歯（ミクロな）ができる**というわけです。しかし、もしこの流れだけであれば日に日に虫歯が増えて大きくなってゆくはずですが、私達の唾液には素晴らしい能力があり、糖分の摂取を終了した時点から歯の表面に出来たミクロな虫歯を修復してくれます。そして理想的には次に食事をするまでに健康な状態に戻してくれるというわけです。

しかしながら、頻繁に糖分を摂取し続けたり、常時飴玉をなめ続けるような**糖分に浸った状態が長く続く**と自然には修復不可能な虫歯（目に見える）という形になります。

もちろんこの糖分というのには甘味飲料も含まれます。ですから、この時期に必要な頻繁な水分補給にはぜひとも糖分の入っていない飲料の摂取を心がけてください。

熊本県からのお知らせ

KKT「てれびタ」で生活不活発病等予防に関する内容が放送されます！

一人で運動を続けるのは、なかなか続かないかもしれませんが、この時間だけでもみんなと一緒に体操に取り組みましょう！

放送日時 8月25日～毎週火曜・木曜（3カ月間）
午後5時40分頃～（2分半）

テーマ 『高齢者の生活不活発病等予防』
身体機能、認知機能、口腔機能の体操

放送局 KKT



猛暑・コロナ禍による閉じこもり・ フレイル予防のための栄養士からのヒント

熊本県栄養士会 住永 貴美子先生



猛暑・コロナ禍…皆さま、このような変化はありませんか？

『体重が減ってきた』
『食欲がない』
『固いものが食べづらくなった』
『フラつくことが多くなった』
『外出がおっくうになった』



これらは、フレイル兆候の現れかも？

フレイルとは？・・・加齢にともない筋力や活動が低下している状態をいいます。65歳からは、フレイル予防を意識した生活習慣を取り入れましょう。
フレイルは予防できます。

家での生活時間が長くなると“閉じこもりがちによる生活不活発(動かないこと)”でフレイルの進行も懸念されます。フレイル予防のポイントは？

予防ポイント① 栄養をしっかりとる(特にエネルギーとタンパク質)

◆3食の食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう

◆主食(ご飯・パンなど)だけにならないよう、主菜(魚・肉・卵・大豆製品等たんぱく質を含むおかず)も食べるように心がけましょう

予防ポイント② 家の中でもできるちょっとした運動で体力づくり

予防ポイント③ 家族や友人と一緒に食事する機会を作る(人とのつながり)

フレイルの兆候が現れても、日ごろの生活習慣を見直すことで、進行の抑制や健康な状態に戻すことができます。

フレイル予防のため栄養・運動・活動(つながり)

3つの予防ポイントに注意し、猛暑・コロナ禍を一緒に乗り切っていきましょう♪



災害に便乗した悪質な勧誘・商法にご注意ください！

今後、災害の混乱に便乗した悪質な勧誘や商法が横行することが予測されますので、ご注意ください。



災害に便乗した悪質な勧誘・商法の例

◆修理に関するトラブル

- ・見知らぬ業者が家を訪問し、『後日、行政から補助金が出るため、自己負担なしで修理できる』と事実と異なる勧誘を行う。
- ・『早く修理を行わないと大変なことになる』と不安をあおる。
- ・その場での契約支払いを迫り、消費者が気付かない部分の修理は手を抜く。

消費者への対応アドバイス

- 1人で即決しない。契約前に家族などと十分に相談する。
- 『恐怖を感じる』『帰ってくれない』ときは警察に連絡！
- 様々な情報が出回るため、公的機関に真偽を確認する。



注目!

警察では高齢者世帯を対象に『防犯機能付き電話機』の貸し出しを行っています。



希望される方は

警察本部犯罪防止対策室

(096-381-0110 内3055)

熊本中央警察署犯罪防止・繁華街対策係

(096-323-0110 内263)

または最寄りの警察署にご相談ください。

(相談先) ささえりああさひば **096-360-5550**
消費者ホットライン 局番なしの**188** (いやや) 番
給付金関連消費者ホットライン **0120-213-188**

～大切な**権利**や**財産**を守るしくみ～

成年後見制度

- お金の計算や管理がむずかしくなってきた。
- 同じ物を何度も買ってしまう。
- 悪質商法にだまされそうになった。
- 自分で判断がつかなくなった場合、誰が支えてくれるか不安。

制度のご利用方法や質問はお気軽にご相談下さい

ささえりあ あさひば ☎096-360-5550