

東京くらしねっと

今月の話題 **歩行補助用具を上手にを使って
街にでかけよう**

テストレポート **カップ麺による子供のやけど! 消費者の声を聞きました**

相談の窓口から **光回線サービスの電話勧誘トラブルに注意しましょう**



東京都消費生活総合センター
相談窓口のご案内

受付時間 月曜～土曜
9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

☎ **03-3235-1155**

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります

消費者ホットライン 局番なし **188**

東京の消費生活に関する情報サイト **東京くらしWEB**

検索

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>



歩行補助用具を上手に使って

街にでかけよう

公益財団法人テクノエイド協会
普及部長・試験研修部長 社会福祉士

矢沢 由多加

年齢を重ねてくると、歩くことに不安がでてくる方もいるかもしれません。しかし、歩くことには、骨や筋肉の衰えを防ぐなど、たくさんのメリットがあります。一方で、歩くことには転倒などのリスクもあるため注意が必要です。

今回は、外での歩行を補助する用具をご紹介します。用具を活用して、けがを未然に防止し、快適に歩きましょう。

■歩行補助用具いろいろ

※およその目安を示したものです。症状や使用する歩行補助用具がこの通りとは限りません。

より安全に歩行したい	途中で座って休みたい	より体重を支えながら移動したい
		
棒状杖	シルバーカー	多点(脚)杖 歩行車

歩くことを補助する

歩行を補助するには、安全に、そして実用的な方法で移動することを考えましょう。生活範囲を拡張、自らのしたい生活を送ることができるよう、適切な用具を選ぶことが大事です。無理な歩行支援や介助は、転倒などのリスクを招きます。

歩行を補助する用具

歩行を補助する用具には、さまざまな種類があります。ここでは代表的な用具とその特徴を紹介します。

①杖

杖をつくことで、立ったり歩いたりするときのバランスを保つことができます。また、捻挫や骨折などをしてしている場合は、患部がある側にかかる体重を少なくすることができま。

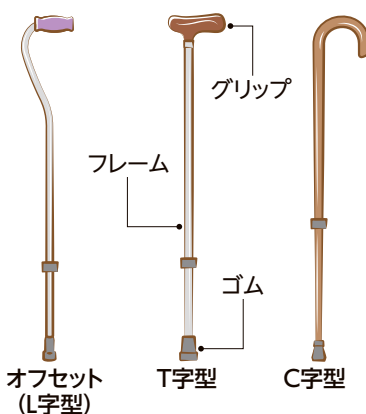
棒状杖には「C字型」、「T字型」、「L字型」などの種類があります。

歩行を補助するため一般的に使用されるものはT字型杖です。この杖は、握るときに人差し指と中指の間に杖のフレームを挟んでグ

リップに体重をかけるように使います。

L字型杖はフレームを挟まないでグリップを握ることができます。そのため、L字型杖は、より体重をかけた方が安定して歩くことができる人に向いています。

■棒状杖の種類



■グリップの握り方 (T字型)

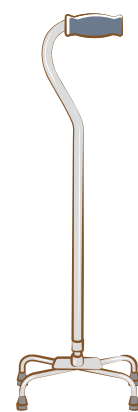


多点(脚)杖は、一本杖の先端部分を3〜4本に分岐したものです。

この杖は、歩行が不安定で、一本杖より大きな支えが必要な場合に使用します。3点杖より4点杖の方が、また、脚の開きが大きいものほど安定性に優れています。重量が

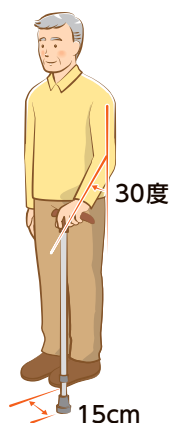
重くなります。杖には、ほかにさまざまな種類があります。

■多点(脚)杖



杖の長さは、腕を垂直に下ろしたときの手首の高さにグリップがくる長さ、あるいは、杖先を足先の15cm前・外側についたとき肘関節が30度程度になる長さに調整する力が入りやすくなります。

■杖の長さ



また、杖先ゴムの外周部分の弾力が失われると形状に問題がなくても滑り始めます。ゴムの溝がなくなった場合や片減りしてきたら交換時期と考えられます。

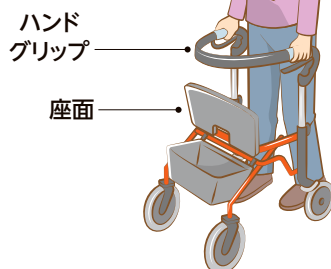
② 歩行車

歩行車は四脚に車輪を付けたもので、前輪は自在に動き、後輪は固定となっています。軽く押しながら歩行することが可能で、ハンドグリップに手動ブレーキが付いて

いるためブレーキをかけながらスピードの調整ができます。ただし、左右の握力が異なる場合は、歩行車が回転してしまうことがあるので注意が必要です。
歩行車を使用する場合は、座面が跳ね上げられるタイプのものは座面を跳ね上げ、体を歩行車の中に入れて歩行します。

■歩行車

座面を上げ
体を歩行車の中に入れて歩行



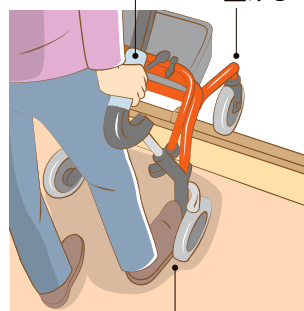
歩行車はハンドグリップに体重をかけて歩行できるため、安定して歩行することができます。しかし、歩行車のハンドグリップから体を出して歩いてしまうと、車輪が回転したときに体が振られ、足がついて行かなくなる場合がありますので注意が必要です。

また、段差のある所でも気を付けましょう。
昇りでは、まず、段差に近づいてブレーキをかけます。次に、ブレーキ

キをかけたまま前輪を上げる、もしくは、ティッピングレバーを踏み前輪を上げて、段差を乗り越えましょう。

■段差の乗り越え

ブレーキはかけたまま
前輪を上げる



ティッピングレバーを踏む

降りるときは、ブレーキを握り、スピード調整をしながら、ゆっくりと段差を降りましょう。

③ シルバーカー

シルバーカーは、フレーム内に体を入れることはできないため、歩行を安定させるための支えは十分ではありません。しかし、かご付きのものは荷物を運ぶのに便利なので、ショッピングカーとしても使用することができます。

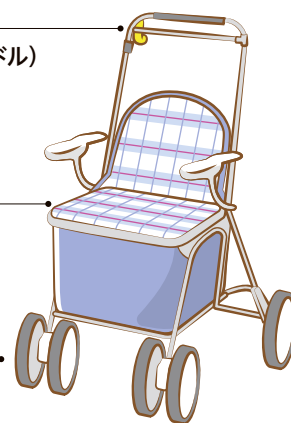
また、シルバーカーには椅子が付いているものが多くみられますが、休憩するための椅子であって、車椅子のように座らせて動かすようには設計されていませんので、そのような使い方はしないでください。

■シルバーカー(バーハンドルタイプ)

ブレーキ(バーハンドル)

椅子

キャスター(ダブル)



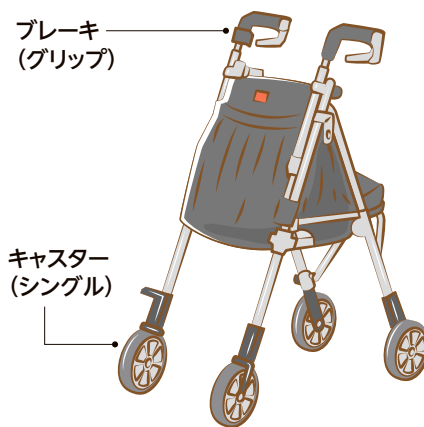
シルバーカーのキャスター(車輪)にはシングルとダブルがあります。ダブルは重量が重くなりますが、細い溝に落ちることを防ぐことができますように設計されています。また、車輪が固定式の場合は、方向転換する時に、車輪を持ち上げる必要がありますが、自在式の場合は、車輪が回転するので方向転換がしやすくなります。

制動ブレーキの形状は、バーハンドルタイプやグリップタイプがあります。バーハンドルタイプは、片手でブレーキをかけることができます。しかし、ハンドルに体重をかけにくいいため歩行が不安定な方には向いていません。

一方、グリップタイプは、両側にブレーキが付いていますが、左右の

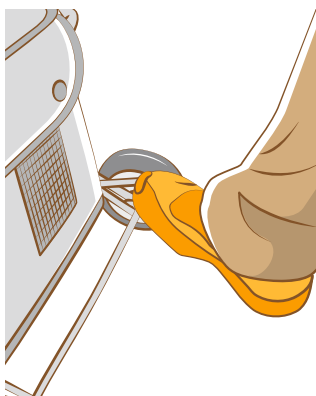
握力が違う場合、シルバーカーが回転してしまうことがあるので注意が必要です。

■シルバーカー（グリップタイプ）



駐車ブレーキには、グリップのレバーを下げるタイプ、バーハンドルのレバーにロックするタイプ、足で操作するタイプなどがあります。足で操作する際にバランスを崩すことがありますので、できるだけ両足を地面につけて安定した状態でブレーキをかけることができますものの方が安心です。

■足で操作するタイプのブレーキ



まずは相談しましょう

杖や歩行車は、介護保険でレンタルできるものもあります。介護保険を利用されている方は、介護支援専門員（ケアマネジャー）に相談してください。利用が決まったら、試し使いをさせてもらい、しっかりと歩行の補助になっているか、理学療法士、作業療法士などの専門家に判断してもらいましょう。

また、棒杖、歩行車、シルバーカーはSGマークの対象品目です。安全基準に適合した製品であることを示すSGマークは、商品を選ぶ際の目安の一つになります。

歩行を補助する用具を購入するときは、お店で実物を見て試し、分からないことはお店の人に聞いてみましょう。
歩行補助用具を上手に使って外出を楽しんでください！

歩行補助用具に関する相談先

●（公財）テクノエイド協会

<https://www.techno-aids.or.jp/>

[次号の今月の話題は「旅の契約」についてです。]



図書資料室から

今月の話題

「歩行補助用具」の関連図書・資料を紹介

ICFの視点に基づく自立生活支援の福祉用具 その人らしい生活のための利活用

大橋謙策 監修／（公財）テクノエイド協会 編集／伊藤勝規 編著（中央法規出版）

福祉用具の活用方法や機能を具体的に解説。介護保険の対象となる福祉用具だけでなく、対象とならない福祉用具、住宅改修についても取り上げ、幅広く掲載。

親の見守り・介護をラクにする道具・アイデア・考えること

工藤 広伸 著（翔泳社）

道具を使えば介護はもっと楽になる！長年、遠距離介護をしてきた著者が、親の自立を支えながら、介護を楽にする道具の選び方と使い方を紹介。

住み慣れた街でいつまでも -フレイル予防で健康長寿-

東京都医師会 編（東京都福祉保健局）

年を取るにつれて弱くなる心や体の状態（フレイル＝虚弱）は、日々の心掛けや活動によって保つことができる。フレイル予防の基礎知識や日々の生活に役立つ日常生活でのヒントを専門家が分かりやすく解説。

読んでみて！
話題の新作図書

日本の消費者はどう変わったか 生活者1万人アンケートでわかる最新の消費動向

松下 東子／林 裕之 著（東洋経済新報社）

足かけ24年に及ぶ1万人の時系列データをもとに、「暮らし」「家族」「消費」の価値観の変遷が明らかに。これからの消費キーワードがこの一冊で分かる本。

図書資料室利用案内

※利用時間と利用方法を変更する場合あり

東京都消費生活総合センター （飯田橋）

新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階
☎03-3235-1179

【利用時間】月～木 9:00～17:00
金 9:00～20:00
土 10:00～17:00

【休室日】日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間

東京都多摩消費生活センター （立川）

立川市柴崎町2-15-19
東京都北多摩北部建設事務所3階
☎042-522-5119

【利用時間】月～金 9:00～17:00
【休室日】土曜・日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間

●利用方法

閲覧…どなたでも（開架式）
貸出…都内在住・在勤・在学の方対象
（図書5冊、DVDなど3本まで2週間）

※閲覧のみの資料もあり
身分証明書等の提示で利用者カードを発行



カップ麺による子供のやけど! 消費者の声を聞きました



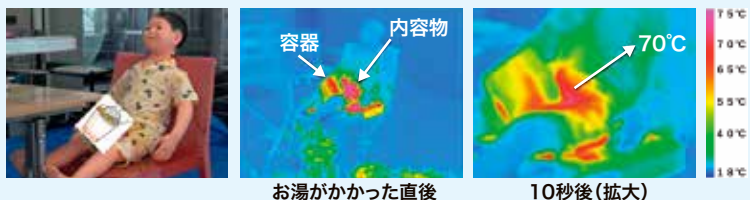
カップ麺を食べる際に、容器を倒してお湯がかかってしまったなど、子供のやけどが毎年多く発生しています。そこで、東京都はカップ麺による子供のやけどに関する消費者アンケート及びやけどの危険性に関する試験を実施しました。

● **アンケート結果(抜粋)** 世帯内に小学生以下の子供がいる20歳以上の男女2,000人を対象に、インターネットで調査を実施

- ① 子供がやけどをした・しそうな経験があると回答した人は概ね4人に1人で、年齢は**幼児期が多い**。
- ② やけどをした・しそうな時の状況は、「**お湯をカップに注いでいる時**」(23.7%)、「**湯切り中**」(21.9%)、「**お湯を入れて規定時間を待っている時**」(19.9%)で6割を超えた。
- ③ 具体的事例
 - **お湯をカップに注いでいる時**：お湯を入れる時こぼして、持っていた方の手をやけどした(6歳、女の子)
 - **湯切り中(焼きそばなど)**：湯切りをする際に持ち方が悪かったせいかお湯が漏れてきた。また、湯切りが早かったせいか熱々のお湯が手にかかった(7歳、男の子)
 - **お湯を入れて規定時間を待っている時**：カップ麺にお湯を入れてテーブルに置き、子供が立っていたので座らせようと思ひ、椅子を用意していた時にひっくり返された(1歳、男の子)

● やけどの危険性に関する試験結果

倒れたカップ麺からお湯が子供にかかった場合を再現し、周辺部を温度測定しました。その結果、**10秒経過しても70℃程度となっている部分がある**ことが分かりました。



● 消費者へのアドバイス

- ① 子供に注意を促すとともに、別の容器に移し替えてから食べさせるなど、**食べさせ方を工夫**しましょう
- ② 調理中は子供の手が届くところに置かず、**目を離さない**ようにしましょう
- ③ 日頃からやけどの**初期対応を確認**しておき、やけどした場合はすぐに対応できるようにしましょう

[詳細は] ● **東京くらしWEB** <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anken/test/kappumen.html>

問い合わせ **東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3082**



お知らせ

「出前寄席新作発表会」を配信 **申込不要**

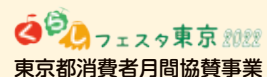
2月22日に「出前寄席新作発表会」を開催しました。その様子を配信します。「出前寄席」は、消費者被害の未然防止を図るために、落語・漫才・コントで悪質商法の手口とその対処法などを分かりやすくお伝えしています。ぜひ、ご覧ください。

第一部 消費生活講座 「気をつけよう! あなたを狙う悪質商法」講師：弁護士 瀬戸和宏 氏

第二部 新作発表会 落語：お試しの民! 恐怖あなたの知らない請求書 / 三遊亭吉馬

漫才：はつきり言おう「いらぬものはいらぬ!」 / 出前寄席ユニットアクトリー

若者よ、マルチに負けるな! (やさしい日本語版) / 明治大学落語研究会



配信方法 YouTube

配信期間 令和5年3月16日(木)~22日(水) URL・QRコードへアクセスを。

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/center/koza230222.html>

東京くらしWEB 出前寄席 検索 🔍



問い合わせ **東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167**



お知らせ

東京都消費生活総合センターの 出前講座をご活用ください

消費生活相談や商品テスト指導などの経験を積んだ東京都消費者啓発員（コンシューマー・エイド）が、悪質商法の手口やその対処法など暮らしの中で必要な消費生活に関する情報をお伝えします。

一般向け 若者、高齢者、新入社員、従業員などさまざまな方を対象にご要望のテーマでお話しします。

人気のテーマ ● 悪質商法の手口やトラブル事例、対処法 ● インターネットやSNSのトラブル防止

時間 30分～2時間程度 曜日・祝日問わず10時～20時（年末年始は除く）

費用 1時間あたり9,500円（令和5年2月現在） **申込条件** 原則10人以上

● 自治会、老人クラブ、PTA等の任意団体が講座を実施する場合は無料。企業、社会福祉法人、NPO法人、行政機関、教育機関等が従業員・職員を対象とした講座を実施する場合は初回のみ無料。

実験講座もあります

実験を通じて消費生活のさまざまなテーマを楽しく理解できる講座です。（お申し込みの前に詳細をご相談ください。）

人気のテーマ

- 糖分または塩分の測定
- シニア世代や子供のヒヤリ・ハット

学校向け 小学生から大学生まで、対象となる学生に合わせたテーマでお話しします。

人気のテーマ ● 若者の悪質商法被害防止 ● インターネットやSNSのトラブル防止

時間 30分～2時間程度 **費用** 無料 **申込条件** 原則10人以上

※オンラインでの開催も可能です。

※詳しくは、こちらをご覧ください。▶ [HP https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabитай/de_koza/](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabитай/de_koza/)



申込方法 希望日の1カ月前までに、まずは電話でお問い合わせください。

時間や費用、テーマなどの詳細はお気軽にご相談ください。

申込先・問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、講座の方法やテーマを限定させていただく場合があります。

高齢者見守り人材向け 高齢者の消費生活トラブル ～早期発見のために～

高齢者の日常生活をサポートするケアマネジャー、ホームヘルパー、民生委員・児童委員、町会・自治会、老人クラブほか、地域の高齢者見守りネットワークの関係者などを対象として、都内の介護事業者、福祉団体、区市町村などが実施する講座に講師を派遣します。

時間 1～2時間程度 曜日・祝日を問わず10時～20時 **費用** 無料 **申込条件** 原則10人以上

問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167

オートミール、米粉、切り餅の買取検査を行いました

東京都計量検定所では、東京都外の事業者が製造した商品や海外から輸入された商品を対象として定期的に買取検査を行っています。商品はスーパーマーケットなどの小売店で買い取り、内容量や表示について、計量法に基づく検査を行い、必要に応じて事業者に指示や改善指導を行っています。

このたび、検査結果がまとまりましたので、お知らせします。

検査商品 オートミール、米粉、切り餅 **検査期間** 令和4年11月1日から12月23日まで

購入店舗 都内のスーパーマーケットなど9店舗

購入商品 26商品（オートミール12商品、米粉8商品、切り餅6商品）
なお、1商品につき3点ずつ購入し、全部で78点検査しました。

検査結果 ①表示について

計量法で定める表示事項（内容量、内容量を表記した者の名称及び住所など）に問題はありませんでした。

②内容量について

実際に量った内容量と商品に表示されている内容量との差から適否を判定した結果、全ての商品が計量法上、問題ありませんでした。



問い合わせ 東京都計量検定所 検査課 立入検査担当 ☎03-5617-6628

悪質な勧誘に困っていませんか？

— 勇気を出してNOと言いましょ—

東京都消費生活条例では、消費者が『迷惑』『いやだ』と感じる勧誘を禁止しています。

例えば、次のような勧誘をされ、困っていませんか？

- 高額な商品購入のローン契約をするため、アルバイトではなく正社員であると偽り、収入を多く書くように言われる。

※条例では年齢や収入など契約するにあたり重要となる事項について事実と異なる内容を書かせることを禁止しています。

- 投資用マンション購入の勧誘電話が、断ったのに何度もかかってくる。

※条例では契約しない意思を示した消費者に対し再度勧誘することを禁止しています。

- 無料で屋根を点検しますと突然訪問されて、修理契約をしつこく迫られる。

※条例では最初に事業者名と勧誘目的を明らかにしなくてはならないと定めています。

- 契約してくれないと帰れないなどと家に居座られたり、呼び出された店などで長時間にわたり勧誘される。

※条例では消費者に迷惑を覚えさせるような勧誘（長時間の勧誘、執拗な勧誘、深夜・早朝の勧誘）を禁止しています。



こうした勧誘事例はごく一部です。事業者からの勧誘などでお困りの際は、最寄りの消費生活センターに相談してください。

消費者ホットライン ☎188

問い合わせ 東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 取引指導課 ☎03-5388-3073



講座案内

受講無料

- 対象は都内在住または在勤、在学の方
- 当日の参加申し込み不可
- 定員がある講座については：応募者多数の場合は抽選、定員に満たない場合は締切日以降も受付

5月の講座案内

講座	講師	会場・日時	
		飯田橋会場(消費生活総合センター)	立川会場(多摩消費生活センター)
ヘアカラーリングABC ～正しい使い方と髪美しく～	日本ヘアカラー工業会	5月18日(木) 13:30～16:00 ●定員 50名 ●会場受講 ●申込締切 5月4日(木) 受信有効 5/15(月)までに、メールにて 抽選結果を通知	5月25日(木) 13:30～16:00 ●定員 30名 ●会場受講 ●申込締切 5月10日(水) 受信有効 5/22(月)までに、メール にて抽選結果を通知
申込方法	電子申請	東京都 募集中の講座	検索 🔍 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabитай/koza/info.html



講座	講師	会場・日時
～もったいない! おうちで実践～ 食品ロスを減らす、もうひとつ工夫	料理研究家 ゆきなが まり 行長 万里 氏	5月1日(月) 正午～5月22日(月) 正午 ●定員なし ●YouTube(アーカイブ配信) ●申込締切 4月20日(木) 受信有効 4/28(金)までに、メールにて視聴用URLをお知らせ
申込方法	電子申請	東京都 募集中の講座
		検索 🔍 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabитай/koza/info.html



実験実習講座(飯田橋会場) 問い合わせ

東京都消費生活総合センター 実験実習講座担当
 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ☎03-3235-1157

実験実習講座(立川会場)・食育講座 問い合わせ

東京都多摩消費生活センター 実験実習講座または食育講座担当
 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階 ☎042-522-5119

※電子申請が困難な場合はご相談ください。 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、講座が中止・変更(オンライン開催)になる場合があります。
 ※実験実習講座がオンライン開催の場合にはMicrosoft Teamsを利用します。



相談の
窓口から

光回線サービスの電話勧誘トラブルに 注意しましょう



数日前、光回線会社の代理店と名乗る人から電話がありました。光回線サービスの利用料金が今より安くなり、インターネットも速くなるというので、いいと思い申し込むことにしました。代理店の人からは、後から書面を送ると言われただけで、詳しい条件の説明はありませんでした。よく考えると、今の速度に不満はないし、月額数百円安くするためだけに会社を乗り換えるのは面倒だと思い、申し込んだことを後悔しました。キャンセルをしたいのですが、着信のあった電話番号にかけても誰も出ず、どこに連絡をすればよいかわかりません。どうすればよいのでしょうか。



オンライン授業やテレワークなど新しい生活様式が広がり、自宅で快適にインターネットを利用するために、光回線サービスを乗り換えたり、新規に契約したりする人が増えています。「突然電話で勧められて、よく考える時間のないまま申し込みをしてしまい、キャンセルしたいが、連絡先が分からない。」といった相談が消費生活センターに寄せられています。

光回線サービスの電話勧誘の多くは、実際の契約先である光回線の会社ではなく、代理店が行っています。後で連絡がとれるよう、代理店や契約先の電話番号を聞いておきましょう。

2022年7月から、電気通信事業法における消費者

保護ルールが見直され、光回線サービスを電話で勧誘した場合、原則、契約前に書面を交付して、料金や提供の条件を説明する義務が課されました。事例のケースも、電話で勧誘を受け、申し込むと伝えた時点ではまだ契約は成立していません。後から送られてくる書面を見ながら、改めて電話で説明を受けた上で、契約する流れになっています。毎月の支払額や、割引がある場合の条件などをよく確かめてから、乗り換えるかキャンセルするかを決めるとよいでしょう。

お困りの際は、最寄りの消費生活センターにご相談ください。

相談窓口のご案内... ☎03-3235-1155



フレッシュ
市場

春ダイコン

ダイコンというと、秋冬の野菜と思われる方が多いと思いますが、都内産のダイコンは春の出荷量が多くなっています。中央卸売市場の取扱量（都内産）は4～5月で約26t、一方、11～12月は約13tです。お隣の千葉県産も4月が最多となっています。

春ダイコンは低温期の1～2月に種まきをして、気温が上昇した4～5月に収穫します。ダイコンは低温に当たると茎の先端部分に花芽ができて、その後の日照時間の長さや高温によって、花を咲かせようと“トウ立ち”するようになります。“トウ立ち”したダイコンは根（食べるころ）の品質が悪くなるので商品になりません。

品種改良が進んで、“トウ立ち”しにくいダイコンが利用されていますが、それでも種まき後には低温に当

てないよう、トンネル状にビニールなどで覆って保温したり、気温が上昇したらまくり上げたりと、秋冬ダイコンにはない手間をかけて栽培しています。

順調に育った春ダイコンはみずみずしく、甘く、口当たりが良好です。晩春のめぐみをご賞味ください。



資料提供：(公財)東京都農林水産振興財団 東京都農林総合研究センター

東京産の旬な食材情報はこちら！

都民の皆様へ東京の農林水産物の魅力を伝え、味わい、体験していただけるよう、(公財)東京都農林水産振興財団では、WEBサイト「とうきょうの恵み TOKYO GROWN」を開設しています。東京産食材が味わえるこだわりのレストランや旬の野菜・果物、加工品等の特産物情報など、東京の農林水産情報をふんだんにお届けしますので、ぜひご覧ください。

詳しくは TOKYO GROWN 検索

