

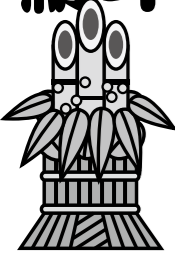
# 日南市北地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北地区地域包括支援センター(スーパーとむら飴肥店ななめ前)  
〒889-2535 日南市飴肥六丁目7番1号  
TEL 0987-25-0408

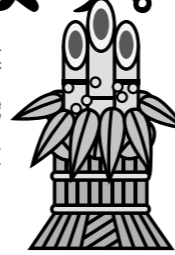
第7号

平成25年1月1日発行

## 新年明けましておめでとらございます。



地域包括支援センターは、高齢者がいつまでも、自分らしく住み慣れた地域で暮らすために、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための機関です。職員一同少しでも地域に出向き地域包括支援センターを知っていただきたいと努力していきたいと考えております。今後とも宜しくお願い致します。



### 今回のテーマは、成年後見制度です。

認知症、知的障害者、精神障害などの理由で判断機能の不十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身の回りの世話のために介護サービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりするのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあう恐れもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。



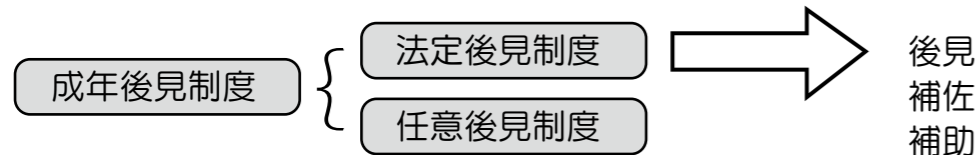
\*成年後見制度には、大きく分けると、**法定後見制度**と**任意後見制度**の2つがあります。  
また、法定後見制度は、「後見」「補佐」「補助」の3つに分かれており、判断能力の程度など本人の事情に応じた制度を利用できるようになっています。

●判断能力が不十分になる前に → 任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく。

●判断能力が不十分になってから → 法定後見制度

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人が選ばれる。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てが必要。



\*成年後見制度に関する相談は、各地域包括支援センター又は法律事務所、行政書士事務所で相談できます。

日南市北地区地域包括支援センター

☎25-0408 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

## 『介護予防』まずはできることから!

※家事でからだを鍛えましょう

毎日の生活の中で、からだを鍛える機会は無数にあります。たとえば布団の上げ下げ、布団をたたんで押し入れにしまうことは、筋力トレーニングになります。もちろん無理は禁物ですが、できることは、できる範囲で自分でやるようにしましょう。手足をしっかりと動かす、力を入れるなど意識して行くと、より運動としての効果が上がります。

### 家事を運動としてみると...

#### 買い物

歩いたり、ものをつかんだり運んだりする機会に



#### 洗濯もの

ものを運んだり、干す時は手をよく動かす機会に



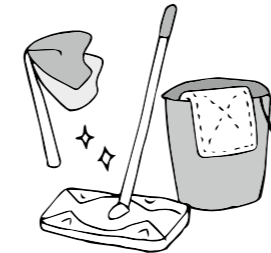
#### 風呂掃除

力を込めてみがけば、よい筋トレに



#### 掃除

部屋の中でもよく歩きバランス感覚を鍛える機会に



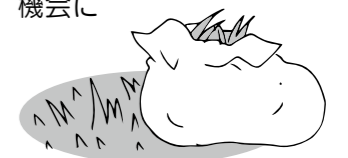
#### 片付け

運動の機会と思いつきばきと全身運動に



#### 草むしり

指先や足腰を鍛える機会に



#### 調理

手などをよく使う機会になるだけでなく段取りで頭をきたえる機会にも



#### 本棚などの整理

腕をよく使うだけでなく、気持ちもスッキリ



身の回りの事を自分で、できるのは自立した生活のために大切です。しかもしっかりやれば、スポーツクラブ並みの運動となります。