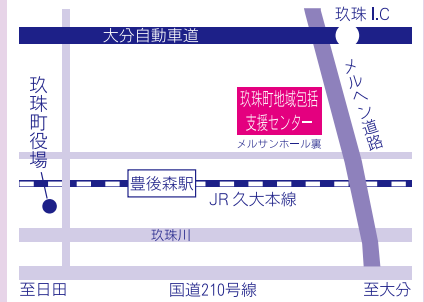


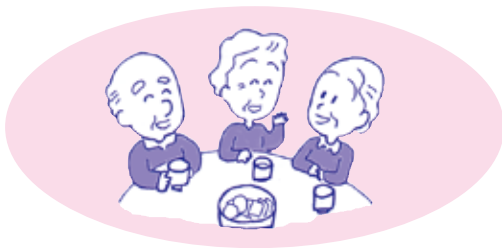
平成25年9月
発行 第2号

ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内)



いつまでも元気に暮らすために



介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないようにすることです。例えば日常生活の中で（社会参加、家事、買い物、炊事など）体を動かすことで、体の状態がそれ以上悪化しないようにする取り組みです。

介護が必要になる原因には、脳卒中等の「脳血管疾患」が最も多く、次いで「認知症」「高齢による衰弱」「関節疾患」「骨折・転倒」

があります。加齢による老化は避けられませんが、日々の生活の中を活発にすることで、そのスピードは遅らせることができます。また、衰弱した生活機能を取り戻したり、向上させたりすることも可能です。心身の機能は、使わなくなれば低下するばかりです。

日々の生活を活発していくには、

- ・自分の役割がある。
- ・趣味や学習の場がある。
- ・仲間がいることも、生活にはりができ、自立した生活へとつながっていきます。

みなさんも今一度、自分の生活について考え、自分でできることに取り組んでいきましょう。

あなたのまわりに気がかりな高齢者はいませんか？

近所に住んでいる高齢者について、日常生活の中で「あれ？おかしいな？」という小さな「気づき」がとても大切です。

● 例えばこんなことはありませんか？

- ・郵便物や新聞が郵便受けにたまっている。
- ・夜になっても家に電気が点かない。
- ・最近外出している姿をみかけなくなった。
- ・家の中から高齢者を大声で怒鳴る声が聞こえる。
- ・見慣れない人が出入りするようになった。
- ・最近顔色が悪く、やせてきたような気がする。

何か気がかりなことを感じたら、早めに



地域包括支援センター（電話72-7154）へご連絡ください。

活動報告

8月20日 午前 玖珠町老人福祉センターで
民生児童委員定例会が開催され、社会福祉法
人 宇佐市社会福祉協議会 院内支所の久保
みゆき氏により「認知症予防教室の取り組み」
についての講演を一緒に聴きました。



午後からは、玖珠町役場 福祉保健課 高齢者
支援係の有吉課長補佐より、玖珠町の高齢者の
介護認定の現状についての説明がありました。



編集後記

今年の夏は「猛暑日」「熱中症」と聞かない日は
ありませんでした。「自分は大丈夫」と思ってい
たら、私も熱中症の症状で病院にかかりました。幸
い軽い症状で治りました。9月になり、朝、晩も少
涼しくなりました。季節の変わり目ですので、十分
な睡眠、休養、栄養をとり体調を整えましょう。

(S)

成年後見制度利用を ご存じですか

預貯金や不動産など財産を管理したり、身
の回りの世話のために介護などのサービス利
用の契約を結んだりするときに、認知症など
で判断力が低下した場合には、これらを自分
で行うことが難しくなってきます。また、自
分に不利益な契約をして被害にあうことも考
えられます。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て2つあります。

・「法定後見制度」・・・判断力が低下して
いる場合に行い、家庭裁判所に申し立てを行
います。裁判所で選ばれた後見人などが保護・
支援を行います。

・「任意後見制度」・・・将来判断力が不
十分になったときにあらかじめ自分で選んだ
任意後見人が財産管理や生活の管理などを
行います。手続きは公証役場にて公正証書
を作成して行います。

後見人などの人は直接介護を行うのでは
なく、契約や財産管理を行い、介護が必
要な場合は介護保険サービス事業所など
と契約を結びます。

成年後見制度についてご不明な点があれば
包括支援センターで詳しくご説明いたしま
すので、ご連絡ください。

ふれあい弁当はいかがですか？

毎月5のつく日（5・15・25）の月3回、
旬の食材・栄養のバランス・おいしい…心の
こもった手づくりのお弁当をお届けします。
65歳以上の一人暮らしの方・夫婦のみの高
齢者世帯・障がいのある一人暮らしの方。

1食・・・400円

お問い合わせ・お申込み先
担当民生委員または
玖珠町社会福祉協議会・包括支援センターまで
電話 72-5513・72-7154

