

わしがみね地域包括

第24号



支援センターだより

長らくコロナ禍での自粛生活では、特に高齢者の場合「活動」の自粛から筋力・体力の低下や物忘れが増える等で生活に支障を来し始める方も実際に見受けられます。こうした兆候がある場合、バランスの良い食事と適度な運動や『活動』を行う事が大切です。巣ごもり状態でも料理や洗濯等の家事、脳トレ、新しい事を覚える、以前特集した「コグニサイズ」（認知症予防運動）や「ながら体操」など『活動』できる事はあります。何気なくではなく意識して活動する事が効果的です。さて、今回は巣ごもり生活の中で少しだけ覚える「成年後見制度」を取り上げてみました。頭の片隅に入れておき、必要な時に相談できるようにしておく事がポイントです。

巣ごもりの間に少しだけ覚える「成年後見制度」



例えば・・・



認知症のAさん、必要の無い契約をしてしまって家族が困っています。



親亡き後、障がいを持つ子どもの将来が心配。



Bさんご夫妻は子どもがいません。高齢になり判断能力が低下してからの二人の生活や財産の管理が不安です。入院する時の手続きや葬儀の手配など、誰かに頼んで安心したい。

そんな時には・・・

成年後見制度について

成年後見制度とは、自分ひとりで判断する事が難しい方について、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、身の回りに配慮しながら財産の管理や福祉サービス等の契約を行い、ご本人の権利を守り生活を支援する制度です。主に次のような支援を行います。

- 預金通帳や有価証券などの財産保管
- 生活費の出金や医療・介護費用の支払いなどの金銭管理
- 介護保険や障害制度のサービス契約、入院の契約
- 借家の契約や自宅の保全などの住居の確保
- 相続や不動産の処分などの法的手続き



※成年後見制度には家庭裁判所が成年後見人等を選任する『法定後見』と、あらかじめ本人が任意後見人を選ぶ『任意後見』の2つの制度があります。また、法定後見には「後見」「保佐」「補助」の3つのタイプがあり本人の判断能力に応じて家庭裁判所が決定します。



鷲ヶ峯地域包括支援センターでは、専門機関と連携し高齢者の権利擁護に関わる相談（虐待や詐欺・消費者被害など）や、成年後見制度の概要、ご利用手続きの相談が出来ます。困った時は、お気軽にご相談ください。



脳活コーナー

筋トレをしないと筋肉が衰えていくように、脳を活性化するためには、毎日脳を『活動』させる事が大切です。楽しく、達成感を得られるようなものは長く続けられ、脳を健康に保つことに役立ちます。今回は四文字熟語にチャレンジ！ 楽しみ生活では意識し頭を使う事が大切です！

- ① 一 心 ○ 乱 ② 日 進 ○ 歩 ③ 針 ○ 棒 ○
 ④ ○ 長 ○ 短 ⑤ 粉 骨 ○ 身 ⑥ ○ 路 ○ 然
 ⑦ 危 機 一 ○ ⑧ 自 ○ ○ 賛

漢字



『目』『画』⑧『壽』④『壽』『壽』⑨『世』⑨『一』『一』⑩『彡』『ハ』⑩『自』⑩『止』⑩

とよ

めんえきりょく 免疫力って？

この冬、話題の新型コロナウイルス・インフルエンザや風邪など感染症にはかかりたくないですね。そのために今回は免疫カアップについて考えてみましょう。

免疫力は体内に侵入した細菌・ウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムです。寒くなると体が冷えやすくなり、体温が下がり免疫細胞の動きが低下して免疫機能が下がります。また、空気が乾燥することで鼻・のどの粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルスが活性化して免疫力も弱っていきます。体を温めることで心も・体もリラックスでき、バランスよく食べることで腸の動きが活発になり免疫力が高まると言われています。今回は免疫力を高める「簡単スープ」を紹介します。👉料理する事も『活動』です！

食 材 レンコン・タマネギ・にんじん・しいたけ・生姜・お醤油・お酢・ごま油

作 り 方 レンコンはすりおろし、タマネギ・人参・しいたけは薄切り

☆お鍋に・鶏がらスープの素・水・薄切野菜を入れて、火が通ったらレンコンすりおろしを入れ

煮立ったところで生姜・お醤油・お酢で味付けし、最後にごま油で風味を付けて、薄味で召し上がってください。



活動紹介 ～菅生分館開催講座で講義を行いました～

令和2年12月10日に宮前市民館菅生分館で開催された『シニアが学ぶ心地よい生き方と整理術』講座の中で『介護保険制度』に関する講義を担当しました。『介護保険サービス』で「できる事」「できない事」「利用の方法」「相談先は…」等皆様ご存じですか？ 若いうちから少しだけでも知っておくと、'いざ'という時に役立ちます。個別での相談(無料)のほか、少人数の講座(無料)も承っています。まずはお気軽に当センターへご連絡下さい。



鷲ヶ峯地域包括支援センターは、潮見台、水沢、菅生ヶ丘、菅生、初山にお住まいの皆様からの、高齢者に関する様々な相談に応じる公的な相談機関です。事務所は、『鷲ヶ峯老人ホーム(介護老人福祉施設鷲ヶ峯)』内に構えております。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

社会福祉法人セイワ
鷲ヶ峯 地域包括支援センター
 〒216-0013 川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1
TEL 978-2724 FAX 976-6470

ホームページはコチラ



<http://www.seiwa-washigamine.jp/>

鷲ヶ峯地域包括支援センター

