

北部 1 包括だより ～きらきら～

〒985-0003 塩竈市北浜四丁目 6 番 52 号

TEL022-361-3822

こんにちは！北部 1 地区地域包括支援センターです(*^_^*)今年の夏も、新型コロナウイルスの感染予防対策をしながら、熱中症にも気をつけなければなりません。今回の包括だよりは、熱中症についてのお話と、包括支援センターからの情報を掲載いたします。

注意！！ 熱中症 室内でも熱中症になります！

『こんな症状が出たら熱中症の可能性ががあります』

- ◎めまいや顔がほてる
- ◎筋肉痛や筋肉のけいれんがある
- ◎体がだるく、吐き気がある
- ◎冷汗がでる
- ◎熱が高い
- ◎呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ◎水分補給ができない



『予防と対策』

- 水分をまめにとろう
- 塩分をほどよくとろう
- 睡眠環境を快適に保とう
- 丈夫な体をつくろう
- 気温と室温をいつも気にしよう
- 室内を涼しくしよう
- 衣服を工夫しよう
- 日差しをよけよう
- 冷却グッズを身につけよう
- 飲み物を持ち歩こう
- 休憩をこまめにとろう
- 熱中症指数を気にしよう



水分補給はこまめに。



服装に注意！



通気性と吸湿性がある白系統の服。帽子も着用。



運動は1時間以内に!!

気温 35℃以上のときは運動をしない。

※※熱中症かな？と思うようなサインがあったときは、

病院などの医療機関へ行きましょう※※

地域包括支援センターは高齢者の身近な総合相談窓口です

～皆さんからの相談に応えます。お気軽にご相談ください～

塩竈市北部 1 地区地域包括支援センター

☎ 022-361-3822

■【成年後見制度】シリーズ第1回「制度概要」

Q1：成年後見制度とはどんな制度ですか？

精神上の障害（認知症、知的障害、精神障害等）のため判断能力が十分でない人に、本人の権利を守る援助者を付け、生活全般にかかる必要な意思決定を代行・支援する制度です。

例えば、不動産・預貯金などの財産管理、介護・医療等の手続き、申請、契約、悪質商法による不利益な契約の取り消し等。

Q2：成年後見制度にはどのような種類がありますか？

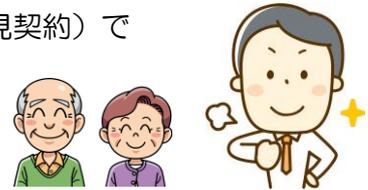
法定後見制度と任意後見制度があります。

○**法定後見制度**は、本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって成年後見人等が選ばれる制度です。本人の判断能力に応じて「補助」「補佐」「後見」の3つの制度があります。家庭裁判所への申立てが必要であり、申立てができる人は、本人・配偶者・四親等以内の親族などになります。

○**任意後見制度**は、判断能力が不十分になったときに備え、あらかじめ本人が支援して頂く方（任意後見人）を選び、代わりに支援してもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。公証人役場での手続きが必要です。

※任意後見監督人を家庭裁判所が選任します。

※契約の取消権はありません。



■コロナ禍で巣ごもり状態

一日中、誰とも話をする事が出来ない日も多く、物忘れを心配する方も多いのではないのでしょうか。新聞やテレビ・ラジオで毎日のように認知症が話題になるぐらい、認知症に対する関心度は高まっています。

今回は、認知症予防の塩竈市出前講座『指先から始まる脳トレーニング』タブレットで行う簡単操作の脳トレーニングを紹介します。

タブレットを使用したことがないので、初めて使用する事に、操作できるだろうかと、不安を感じている方もいるのではないのでしょうか。しかし、認知症予防には「常に新しい体験をする気持ちが一番の予防薬」と言われています。

サロン活動や茶話会の仲間たち、友人同士で、タブレットに挑戦してみませんか。



■意思をしっかりと残すために

今は『終活』という言葉が一般的になり、エンディングノートを書く人が増えるなど、死について触れる事がタブーではない時代になっています。自身が要介護状態になった時、認知症になった時、亡くなる時にどうしたいのか、その意思をしっかりと残しておくことが大切です。

塩竈市で作成したエンディングノートを包括支援センターでも配布しております。ご自身の将来のために、活用してみませんか。



■**編集後記** 新聞報道によると、全国銀行協会は認知症となった顧客の預金に関する指針を示した。銀行はこれまで本人の意思確認がなければ親族でも代理の引き出しに応じない事が多かったが、医療費など一定の用途に限り、代理権を持ってない親族でも、本人に代わって引き出せるようになるらしい。継続的に預貯金の引き出しを希望する場合は、成年後見制度の利用を求める事を基本としている。成年後見制度はあまり知られていないため、制度の仕組みと利用方法について、包括から順次周知したい。 (S.S)