

# 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

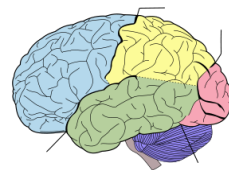
TEL022-361-3822

こんにちは！北部1地区地域包括支援センターです(\*^\_^\*)

毎年9月21日は「アルツハイマーデー※」で、9月は「世界アルツハイマー月間」です。この機会に、認知症について知り、関わり方を考えてみませんか？今回の包括だよりは、認知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。

※ADI（国際アルツハイマー病協会）とWHO（世界保健機関）が共同で定めた日

## 正しく知ろう！ 認知症



認知症は、脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、**脳**の障害によって起こる「**病気**」です。

### 加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰だかわからない
物忘れを自覚している	物忘れの自覚がない

### 最近、こんなことが気に成りませんか （□にチェックしてみよう）

物覚えがわるくなった 集中力がなくなった 段取りがわるくなった

このような症状がはっきり目立ってきたら、主治医に相談しましょう。

（誰に相談したらよいかわからない時は、包括支援センターへ）

### 健康な脳を保つ秘訣

- 自分でできる事は自分で行う
- 家族や友人と会話する
- 新しいことに挑戦する
- 適度な運動で健康なからだを保つ



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～

## ■【成年後見制度】シリーズ第2回 「任意後見制度」

### 判断能力が不十分になる前に備える契約

認知症などの理由で判断能力が不十分になると、不動産や預貯金などの財産管理、介護サービス利用や施設入所などの契約締結に係る法律行為が困難になる場合があります。

そこで、本人に十分な判断能力があるうちに、将来の不安に備えて予め自分で選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について、代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書により締結します(公証役場で契約締結)。

誰と契約するかは本人が自由に決めることができます。第三者としては、弁護士や司法書士に依頼することが多いようです。

### 任意後見監督人選任の申立て

本人の判断能力が低下した場合に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。この手続きを家庭裁判所に申し立てることができるのは、ご本人やその配偶者、四親等内の親族、任意後見受任者です。



※成年後見制度のパンフレットは  
包括支援センターでも配布しております

■秋の体調管理 夏のエアコンの使用による身体の冷えにより引き起こす体調の変化があります。例えば、食欲不振・だるさ・めまい等です。自律神経の乱れにも注意が必要です。



～身体のバランスを整える規則正しい生活を送るには～



- ・朝に運動をする
- ・適度な昼寝
- ・ミネラル、ビタミンなど栄養バランスを考えた食事を摂る。

秋はおいしい果物が豊富です。果物を食べてビタミンCを摂取する事で、風邪を予防することができます。但し、果物は糖分が多いので摂り過ぎに注意して下さい。

### ■住み慣れた地域で暮らし続けるために

認知症や看取り状態になられても、自宅で暮らせるよう、専門職(医療職や介護職等)と一緒に相談し、必要な支援を受けながら自宅で生活を続ける事ができます。

『人生100年時代』といわれる中、元気な時に自身の希望や人生計画が記されていると、意志や意識がはっきりしなくなってしまった時でも、自身の思いが尊重された対応や支援を受けることにつながります。

包括だより第5号で『エンディングノート』を掲載した後、財産整理のほかに自身の人生計画を振り返ってみたいと問い合わせがありました。包括支援センターでは『自分らしい生活を継続して頂くための自己決定への支援』を基本視点の一つとしており、地域の皆さんに少しでも安心して暮らしていただけるような支援を心掛けております。

■編集後記 コロナ感染拡大が治まらない中でのオリンピックが開催されました。白熱した戦いが繰り広げられ、皆さんもテレビの前で応援していたのではないのでしょうか。おうち時間が多くなり、冷たいものの食べ過ぎ飲みすぎではありませんか？疲れた胃腸を温かい食べ物でしっかり癒して、くる食欲の秋にしっかり備えていきたいですね。(T・H)