

知っていますか？ 権利擁護・成年後見制度

～自分らしく暮らし続けるために～

「権利擁護」とは高齢になったことや障がい、認知症、病気などにより生活やお金の管理、契約手続きなどに不安がある方が、安心して自分らしく暮らし続けられるよう支援することです。例えば、判断ができる時期は自分で管理しい、通帳や年金の管理も不安、不便な契約をしてしまわないか心配、家族だけで本人の事を判断するには不安がある、といった相談が寄せられます。本人の思いや希望を大切にしながら、必要な制度や支援につなぎ、生活を守るお手伝いをします。

成年後見制度とは？

成年後見制度は、認知症のほか、障害などにより、判断能力に不安がある方を法律的に支援する制度です。

裁判所が選んだ後見人などが、本人の意思を尊重しながら、財産管理や必要な契約手続きなどを支援します。

例えば…

- ・福祉サービスや介護サービスの契約、
- ・入院や施設入所に関する手続き、
- ・年金や預貯金などの管理、
- ・公共料金や医療費などの支払い、
- ・不利益な契約を防ぐ支援。

ただし、成年後見制度は一度利用を始めると、基本的には本人の判断能力が回復するまで続く制度です。そのため、制度の内容をよく理解したうえで検討することが必要です。



早めの相談が
安心につながります♡

「まだ大丈夫」と思っている、
困りごとは少しずつ大きくなる
ことがあります。
特に次のような場合には、
早めの相談をお勧めします。

- ☐ 通帳や印鑑をよくなくす
 - ☐ 支払い忘れが増えてきた
 - ☐ 同じものを何度も買ってしまう
 - ☐ 訪問販売や電話勧誘を断れない
 - ☐ 契約内容を理解することが難しい
 - ☐ 家族だけで判断する事に不安がある
- 一人で悩まず、まずはご相談ください！



ほっこり

つながり
新聞

夏号

塩竈市南部・東部地区
地域包括支援センター

TEL : 022-290-7185

FAX : 022-290-7186



- 地域包括支援センターにご相談ください○ 地域包括支援センターでは高齢者の生活や介護、認知症、権利擁護に関する相談を随時お受けしています。専門職が連携して、安心できる暮らしを支えます。
- 「制度を使うべきか迷っている」「家族だけで抱えるのが不安」ご本人からの相談だけでなく、ご家族、近隣の方、民生委員、関係機関からの相談もお受けしています。

フレイル15で元気チェック

気になる変化を確認してみましょう

フレイルとは、
年齢とともに心身の活力が
低下し、介護が必要に
なりやすい状態のことです。
早めの気づきと
予防が大切です。



今日からできる予防のコツ

1 1日3食を
意識する



2 体をこまめに
動かす



3 人と話す・
外に出る



4 お口の健康を
保つ



チェックが多いときは、
ひとりで悩まずご相談ください。
早めの行動が、元気につながります。

1 からだの変化

- ☐ 1 歩くのが遅くなった
- ☐ 2 つまづくことが増えた
- ☐ 3 階段や段差が辛い
- ☐ 4 疲れやすい
- ☐ 5 体重が減ってきた



2 食事・お口

- ☐ 6 食欲がわかないことがある
- ☐ 7 1日3食しっかり食べられない
- ☐ 8 たんぱく質をあまりとれていない
- ☐ 9 かたい物が食べにくい
- ☐ 10 むせることがある



3 気持ち・つながり

- ☐ 11 外出する機会が減った
- ☐ 12 人と話すことが少なくなった
- ☐ 13 趣味や楽しみが減った
- ☐ 14 もの忘れが気になる
- ☐ 15 気分が落ち込むことがある



塩竈市南部・東部地区地域包括支援センター

☎ 電話 022-290-7185

🕒 受付時間 8:30~17:30

相談無料・秘密厳守

