

# 若林あんすこレター

編集 若林あんしんすこやかセンター

(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林4-2-4

03-5431-3527

第18号

平成29年 夏



## 成年後見制度をご存知ですか？

「成年後見制度」とは、認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が十分でなくなり、自分一人では、契約や財産の管理などを行うことが難しい方が、自分らしく安心して暮らせるように、その方の権利を守り、法的に支援する制度です。法定後見制度と任意後見制度があります。

通帳・印鑑の紛失が多くなった



### ～法定後見制度～

認知症等で自分自身で契約や財産管理などの行為を行なうことが難しい場合に、家庭裁判所が適任と思われる援助者(成年後見人・保佐人・補助人)を選任し、本人を法的に支援する制度。

介護費用を得るために不動産の処分をしたいが判断能力が不十分で一人で行うことが難しい



多額な資産を持っている



### ～任意後見制度～

将来、判断能力が衰えたときに備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうのか」をあらかじめ契約により決めておく制度。

たびたび消費者被害や振り込め詐欺等の被害に遭っている



制度についての詳細は、あんしんすこやかセンターにお問い合わせ下さい。

**9月21日(木)に成年後見制度の講座を開催します。**

「活動予定」の欄をご覧ください！

# 若林あんすこ活動報告

7月19日（水）第2回いきいき講座「自分らしく暮らせる住まいを考えよう！」を開催しました。老人ホームやサービス付高齢者住宅と聞くけれど、高齢期の住まいはどんな種類があり、どのように選んでいったらいいのか、あんしんすこやかセンターでご相談を受ける事が増えてきたと実感しています。

今回は公益社団法人全国有料老人ホーム協会の方を講師に招いて、高齢期の住まいの基礎知識について具体的にポイントを絞ってお話ししていただきました。実際にホーム選びを考えていく時期はいつか、また、どこに住みたいか、資金の面など希望や現状について時間的余裕をもって整理しておく事。家族間でも十分に話し合いをして、一人だけでは決めない、体験入居をしてから決めましょうというお話がありました。

参加された方からは、「今一人暮らしなので、将来ホームを考える時は慎重に選んでいきたいです。という感想も聞かれました。

次回9月21日（木）に成年後見制度についての座を予定しています。



6月14日（水）第6回若林地区在宅医療連携会を開催しました。近隣のクリニックの先生をはじめ、福祉系サービス事業所、医療系サービス事業所とともに、医療と福祉の連携を図るため話し合いを重ねて早いもので6回目です。今回は薬をテーマに、それぞれの立場から意見を出し合いたいと近隣の薬局の薬剤師さんにも、声をかけさせていただき、3箇所の薬局さんが参加してくださいました。薬は飲み忘れより、飲みすぎてしまうことの方が怖い！！支援が必要な方に適切に服薬が出来るようにお手伝いする事が、住み慣れた地域で安心して生活できる役割を担うことになると実感しました。



7月2日（日）若林中央商店会恒例の七夕まつりに出店しました。今年は、介護サービス事業者の皆さんにご協力いただき、フットケアの実演やお薬相談、健康体操、福祉用具の展示、熱中症予防の啓発、ミニプールでの足浴などのプログラムを行いました。子供たちから高齢者まで幅広い世代の方々に立ち寄っていただきました。当日は蒸し暑い一日でしたが、子供たちの笑い声が響き渡り、私たちもとても楽しい時間を過ごすことができました。あんしんすこやかセンターが、地域の皆様にとって、少しでも身近に感じていただけるように、これからも地域の行事に参加していきたいと思えます！



6月27日（火）世田谷地域7ヶ所のあんしんすこやかセンター医療職が合同で講座を開催しました。“「在宅医療」知ってますか？家で最期まで療養したい人に～”をテーマに、今回は『訪問リハビリ』を取り上げました。『訪問リハビリ』って何するの？癌だけど、リハビリはやったほうがいいのか？予防のリハビリってどういうこと？といった

疑問に対し、経験豊かな理学療法士から事例を交えての講義後、参加者からの具体的な質問に答えていただきました。



## 出前講座を行っています！！

地域のマンションの集会室などに訪問して、若林あんしんすこやかセンターのご案内をさせていただいています。それ以外に世田谷警察のふれあいポリスの佐伯さんより高齢者を狙った詐欺（オレオレ詐欺など）の最新情報を話していただいたり、介護サービス事業所の理学療法士から教わった姿勢を良くする簡単なストレッチ法などを一緒に行い、和気あいあいとした時間を過ごしています。

## 熱中症に要注意！！

効率よく水分補給するポイント

- ①こまめに飲みましょう
- ②1日に1.5リットル以上
- ③タイミングは、のどが渇く前、暑い所に出る前、起床時、入浴前  
(血液ドロドロを防ぎ脳梗塞の予防になります)
- ④通常の水分補給は麦茶や水でOK、アルコール飲料はNO
- ⑤大量に汗をかいた時には、塩分も忘れずに



- ★持病があって水分や塩分制限のある方は、あらかじめかかりつけ医に相談しましょう
- ★呼びかけに反応がない等、熱中症の疑いがある時には速やかに医療機関を受診しましょう

### 一寸一言

梅雨明けして連日猛暑が続き、区からも連日のように高温注意情報が発令され、注意が呼びかけられています。区では公共施設等に気軽に休憩や冷水を飲める「お休み処」を設置しています。黄色の「のぼり」が目印です。外出時には水分を携帯するほか、ぜひ「お休み処」も利用しましょう。

### 認知症サポーター養成講座の出前講座のお知らせ

認知症についての正しい知識の普及や地域で支えて下さる方を増やすための認知症サポーター養成講座をあんしんすこやかセンターの職員が出前講座で実施します。地域で自主活動をしているグループや区民団体、企業、金融機関、学校などへ出向いて講座を行います。少しでもご興味がありましたら、ぜひお声かけください。講座は無料です。

### ～ 活動予定 ～

- ☺若林はつらつ介護予防講座 ☺原則、毎月第2第4木曜日 午後2時から4時まで  
若林まちづくりセンター(若林3-34-1)にて無料開いています。
- ☺いきいき講座 ☺  
「成年後見制度」についての講座を9月21日(木)10時より三茶しゃれなあど5階(太子堂2-16-7)で予定しています。
- ☺お茶会 ☺  
チカコの部屋(三軒茶屋)  
喫茶店でお茶を飲みながら気軽におしゃべりを楽しむ会。  
詳細は若林あんしんすこやかセンターにお問合わせ下さい。
- ☺シュガータイム ☺  
介護をしている家族の方の集いです。毎月第3金曜日  
午後1時30分から3時まで、若林まちづくりセンター2階活動フロアで無料開催しています。



若林あんしんすこやかセンターでは、若林 1～5 丁目と  
三軒茶屋 2 丁目在住の方々への支援を行っております。

「介護保険の申請は  
どうしたらいいの？」  
「介護サービスの利用  
方法は？」

「足腰が弱ってき  
て…元気で生活し  
たいけどこのまま  
では不安」

「最近もの忘れが  
ひどくなっていて  
心配。どうしたら  
いいだろう」

「家にいてばかり  
だから、何か楽し  
い講座や催し物は  
ないかしら？」



「近所の高齢者  
の姿を見かけな  
いので心配。どこ  
に相談しよう？」

日常生活でお困りのことや、わからないことなど何かありましたら、  
お気軽にご相談ください。お電話をいただければ訪問もいたします。  
また、障害のある方、子育て中の方（妊娠中の方を含む）などの身近な  
ご相談も承ります。

お問合せ・ご相談は・・・

若林あんしんすこやかセンター

☎03-5431-3527

世田谷区若林4-2-4

<窓口開設時間>

月曜日から土曜日 8:30~17:00

日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

☆ 相談は無料です ☆

☆ 相談に関する秘密は厳守いたします ☆

若林あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託を受けています



