

天童市

地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

内 容

- ・ 成年後見制度
- ・ 春の体調変化について
- ・ 消費生活センター情報

50号

令和6年3月

相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担 当 地 [天童南部・蔵増・寺津
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

ご存じですか？

成年後見制度

認知症・知的障がい・精神障がい・発達障がいなどによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人・判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者（成年後見人など）がご本人を法律的に支援する制度です。

成年後見制度は、大きく分けて2種類あります！

① 法定後見制度

すでに判断能力に不安がある方を後見人などが保護・支援します。

② 任意後見制度

ご本人の判断能力が十分なうちにあらかじめ援助者・支援内容を決めて契約し、今後に備えておきます。

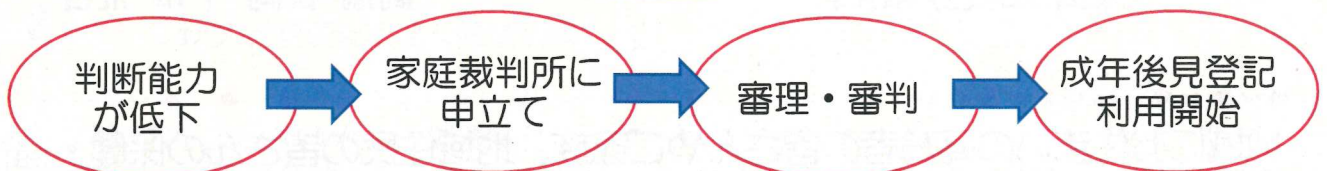
① 法定後見制度

ご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。 ご本人の判断能力に応じて、3つのタイプがあり、お手伝いできる範囲が変わります。



	補助	保佐	後見
対象となる人	重要な手続き・契約の中で、ひとりで決めることに心配がある方	重要な手続き・契約などを、ひとりで決めることが心配な方	多くの手続き・契約などを、ひとりで決めることが難しい方
受けられるお手伝いの範囲	一部の限られた手続き・契約などを ・一緒に決めてもらう ・取り消してもらう ・代わってしてもらう	財産にかかわる重要な手続き・契約などを ・一緒に決めてもらう ・取り消してもらう ・代わってしてもらう	すべての契約などを ・代わってしてもらう ・取り消してもらう

制度を使うには、どうすればいいの？



※申し立てから利用開始までの期間は、多くの場合早ければ1~2か月、長くても4か月内位。
申立人は本人・配偶者・四親等内の親族、申立人がいない場合は市町村長が申立てることもできます。

どんな人が「成年後見人」などになるの？

家庭裁判所が、ご本人にとって最も適任だと思われる方を選任します。

【成年後見人などになれるのは・・・】

- ・親族
- ・専門職（社会福祉士、司法書士、弁護士など）
- ・福祉関係の法人
- ・市民後見人（専門的な研修を受けた地域の人）

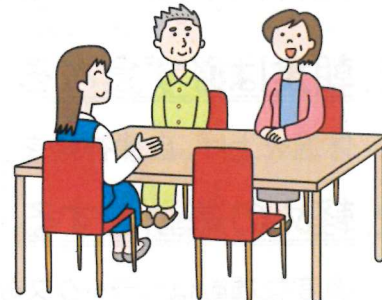


成年後見人などは何をしてくれるの？

障がいや認知症の程度によって、お手伝いしてもらえることは変わります。

【できることの一例】

- ・福祉サービス・介護の手続きや契約の手伝い
- ・保険料や税金の支払い、お金の出し入れのお手伝い
- ・よく分からずにした契約の取り消し
- ・定期的な訪問や状況の確認



利用時の注意点！！

- ・成年後見人などをお願いすることができないお手伝いもあります。
例) 保証人や身元引受人になる事、医療行為の同意、毎日来て話し相手になる介護や買い物・掃除洗濯など、葬儀・死後の実務
- ・一度成年後見制度を利用すると、症状の回復等が認められない限り、途中で止めることはできません。利用するかどうかはよく考えてから決めるのが良いでしょう。

② 任意後見制度



ご本人の判断能力が十分あるうちに、あらかじめご本人自らが選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく制度です。手続きや費用に関しては、最寄りの公証役場におたずねください。

こんなことに困っていませんか？？

医療や福祉サービスの
手続きや
契約が
難しく
わから
ない



よくわからないまま
いらぬものを
買わされそうになる



もの忘れが多くて
お金をついつい
使ってしまう



認知症がある親名義
のお金をおろせなく
て困った



成年後見制度に関し、詳しく聞いてみたい方・相談したい方は
下記窓口までお問い合わせください。

- * 天童市成年後見センター ☎ 654-5156
- * 天童市役所 保険給付課 ☎ 654-1111 (内線755・756)
- * 天童市地域包括支援センター中央・めいこうえん

参考
参照

厚生労働省：成年後見制度についてよくわかるパンフレット「自分ひとりではよくわからない!？」
家庭裁判所：成年後見制度—利用をお考えのあなたへ—

季節の変わり目は体調の変化に注意！



春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の動きを司っています。自律神経は自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。

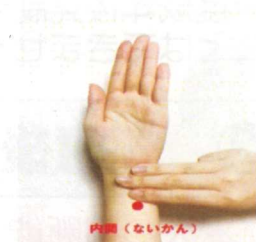
【自律神経のバランスを整えるポイント】



- 1. 朝食は必ず食べる** 1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。
- 2. 軽めの運動をする** ウォーキングや軽めのランニング、ストレッチなどがおすすめです。適度な運動はリラックス効果がありストレス解消にも効果的です。
- 3. 睡眠環境を整える** 睡眠の質を向上させることで、疲労回復やリラックス効果が高まります。部屋の室温や温度、照明、寝間着など、睡眠環境を調整していきましょう。

～まめ知識～

自律神経の乱れに効くのが、「内関」と言うツボです。手のひらを上に向けた状態で、手と手首の境目にあるしわの真ん中から指3本分のところにあります。気持ちよい程度の強さで、ゆっくり深呼吸しながら押すと効果的です。



参考: NHK 健康チャンネル、日本予防医学協会「健康づくりかわら版」



震災に便乗した悪質商法に注意！

地震等の災害が起こると、その際の混乱や被災者を支援したいという気持ちにつけ込んだ便乗商法と疑われる相談が寄せられます。今後、トラブルが広がる可能性がありますので、注意が必要です。

事例 1

見た目では自宅に被害はないが、訪問してきた工業者に「このままでは危ない。すぐに工事が必要だ」と言われた。

注意

住宅修理等の勧誘をされてもその場ですぐに契約せず、複数の事業者から見積もりを取ったり、周囲に相談したりした上で慎重に契約しましょう。頼んでもいないのに押しかけてきて、しつこく勧誘する事業者には特に注意してください。

事例 2

市役所を名乗り、義援金を集めると訪問されたが信用できるか。

注意

公的機関が、電話や訪問等で義援金を求めることはありません。募っている団体等の活動状況や用途をよく確認しましょう。

参考: 「見守り新鮮情報」

困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。
天童市役所 1階 天童市消費生活センター ☎654-1111(内線 745)
消費者ホットライン ☎188(局番なし)

