



「年齢を重ねても 安心できる生活」を

サポート

▼名寄市地域包括支援センター▲



これまで住み慣れた名寄市で、高齢の皆さんがいつまでも自分らしく安心して生活できるように、名寄市地域包括支援センターは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、それぞれの専門性を活かし「チーム」として安定した生活のサポートを行っています。具体的には、介護保険サービスや介護予防、虐待防止、権利擁護、また、高齢者の健康についての相談に乗り、適切なサービスの紹介や制度の利用について支援しています。

その中から「介護予防」に関するサービスの提供や「成年後見制度」の相談業務について紹介いたします。

名寄市の介護予防事業

介護予防とは

元気な方が要介護状態にならないように、また介護が必要な方もできるだけ機能を維持・改善できるように日常生活を活発にすることです。体力が落ちたり、身のまわりのことをするのに時間がかかるようになること「年のせいだから仕方がない!」と思いがちですが、体を動かさないでいるとさらに体力が落ちて生活機能が低下することがあります。「介護予防」は、本人の意欲的な取り組みが重要となります。

●特定高齢者把握事業

65歳以上の方を対象に市内5地区（民生委員児童委員連絡協議会の風連地区、東地区、西地区、南地区、北地区）に分け、地区ごとに年次計画で日常生活状況を把握する「基本チェックリスト」を送付・回収しています。今年度においては、風連地区を対象に実施しています。

「基本チェックリスト」で生活機能の低下がみられた方（特定高齢者）は、今後、介護が必要な状態になる恐れがあるため、地域包括支援センターから、通所型介護予防事業を紹介し、いつまでも元気に自立して生活することができるようサポートしています。

●通所型介護予防事業

「基本チェックリスト」の結果から足腰の弱りが出てきている方や、口腔の機能が低下してきている方に介護予防教室への参加をご案内をしています。今回は、運動機能向上を目指した「元気会」と口腔機能向上を目指した「お口いきいき教室」を紹介しします。

元気会

元気会では「嚙呼(えんこ)体操」を行っています。これは、寝返り、起き上がり、立ち上がりや歩行を強化するための体操で、道具を使わずに実施できます。

教室は週に1回約2時間、会場に集まり、体操を実施します。期間は3カ月間で、教室の初回と最終回に



元気会

体力測定を行い、教室に参加することで、どの程度体力がついたかを確認します。多くの参加者は歩行速度が速くなったり、バランス能力が向上しています。参加者からは「椅子からの立ち上がりが楽になった」

「みんなと一緒に体操するのが楽しい」という声も聞かれています。

お口いきいき教室

口腔機能向上支援認定歯科衛生士を講師として招き、口の健康について全6回の日程で実施しています。義歯の手入れの仕方や誤嚥性肺炎・インフルエンザなどについての講話、口の周りの筋肉を鍛えるためのレクリエーション、飲み込みを良くするための体操など、楽しみながら口の健康を増進できる教室となっています。



お口いきいき教室

成年後見制度

成年後見制度とは

加齢や精神的な障害により、判断する力が不十分なため、財産の管理や契約を適切に行う事ができないことがあります。

例えば：

- 預貯金の管理ができない。
- 悪質商法に引っかかってしまう。
- 介護保険サービスなどの契約内容が理解できず、利用できない。

判断能力が不十分な方の権利を守る制度として、成年後見制度があります。成年後見制度は、判断能力が不十分な方を保護・支援するために、成年後見人等を選任します。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

●法定後見制度

判断能力が衰えている方が対象となり、財産を管理し、本人に代わって契約を行ったり、不利益な契約を取り消すことができます。

成年後見制度の申し立ては、家庭

裁判所で行います。申し立ては、本人、配偶者、4親等内の親族や市長などが行うことができます。

●任意後見制度

判断能力が衰える前に、将来支援を「頼みたい人」と「頼みたい内容」をあらかじめ決めておくことができます。任意後見制度を利用するためには、公証人役場で、本人と支援を頼みたい人との間で契約書を作成することになります。

成年後見制度に関する相談窓口

成年後見制度の利用について迷っている方や制度を詳しく知りたい方は地域包括支援センターまでご連絡ください。地域包括支援センターでは、成年後見制度の内容や申し立てに関する相談業務や必要な手続きをサポートしています。

▼相談・問い合わせ

名寄庁舎2階

地域包括支援センター

☎01654③2111

内線3261〜3264