

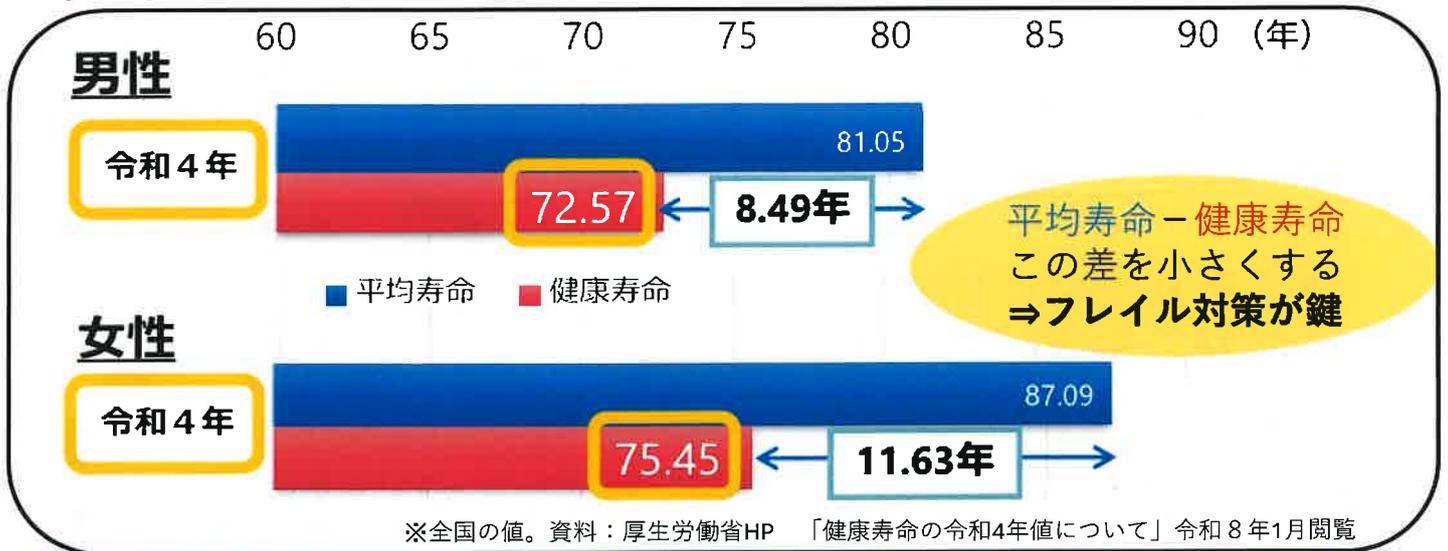


ほうかつだより

回覧

～いきいきシニアライフを目指して～ 

私たちの**健康寿命**と**平均寿命**には**10年ほどの差**があります。健康寿命とは「元気に自立して、日常生活を送ることができる期間」です。健康寿命を延ばすことでいきいきとした生活を送り続けることにつながります。そのために、**元気なうちからフレイル（心身の虚弱）対策に取り組むことが大切**です。



フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう

1. 筋力をアップ！

筋力の維持・向上を図って転倒を防ぎましょう。適度な運動は体力・免疫力を高めます。

2. 食事のバランスをアップ！

筋力のもとになる栄養（たんぱく質）をしっかりとることが大切です。おいしく食べて体力・免疫力を保ちましょう。

3. お口のケアも欠かさずに！

食べる、話す、表情を豊かにする等生活の要となる口腔機能です。日頃のお手入れが肝心です。

4. 脳力をアップ！

脳の活性化のためのトレーニングに取り組み、脳を健やかに保ちましょう。

5. つながり力をアップ！

人との交流、助け合いが大切です。孤立・孤独は閉じこもりを招いてフレイルを進行させます。



くるめ地域支援センター 検索

<http://www.hokatu-Kurume.or.jp/>



セーフコミュニティ国際認証都市
久留米市

ご存じですか？成年後見制度



認知症や知的・精神障害などで判断能力が十分でなくなった人は、預貯金などの管理や介護サービスの契約などを自分で行うことが難しくなる場合があります。また、自分に不利な契約を結んでしまう、消費者被害にあうなどの恐れもあります。そのような時、生活や財産や権利を守り、地域で安心して暮らせるように支援するのが『成年後見制度』です。

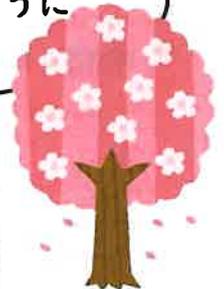
例えば

兄弟姉妹がおらず身近な親族がいない。お金の管理が難しくなった時にどうすればいいの？



親が認知症で一人暮らしをしているが、悪徳商法に騙されないか心配。

知的・精神障害のある高齢の親族が、消費者被害にあいそうになったので今後の心配。



成年後見制度には大きくわけて2種類の制度があります！

法定後見制度：すでに判断能力が不十分になっている方を対象にした制度。家庭裁判所は本人の判断能力の程度に応じて、本人の権利を守る成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）を選任します。

任意後見制度：判断能力が十分ある間に将来の不安に備えて、あらかじめ自分で決めた相手と公証役場で支援内容を公正証書として作成し、契約します。

地域包括支援センターでは成年後見制度に関する相談（制度の説明、申し立て方法など）や普及啓発などを行っています。

制度について知りたい、話を聞いてみたいと思われた方は最寄りの地域包括支援センターまたは、成年後見制度の総合相談窓口である久留米市成年後見センター（0942-30-2732）へご相談ください。

地域包括支援センターは、地域の皆様や関係機関との協働による高齢者の支援や専門的な地域課題を解決するためのネットワークづくりを目指しています。

連絡先：久留米北地域包括支援センター
〈担当校区〉小森野・宮ノ陣・北野・
大城・弓削・金島
〒830-1113 久留米市北野町中3253
コスモすまいる北野内
TEL：0942-23-1055
Fax：0942-78-7255

連絡先：久留米北第2地域包括支援センター
〈担当校区〉御井・合川
〒839-0809 久留米市東合川5丁目8-5
地場産くるめ2階
TEL：0942-65-5156
Fax：0942-65-5305