

カラダとココロの介護予防

成年後見制度を 利用しましょう

成年後見制度って
何のこと？

認知症、知的障がい、精神障がいなどで、判断する能力が不十分な方の日常生活を法的に支援する制度です。

法定後見人を選任することにより財産などの管理やさまざまな契約の代理・取り消しなどを行うことができるようになります。法定後見人には、本人の判断能力に応じて①後見②保佐③補助の3つの種類があります。

①後見 判断能力が全くない方
 ②保佐 判断能力が著しく不十分な方
 ③補助 判断能力が不十分な方

どのようなときに
必要になるの？

ケース1 寝たきりの方の年金を家族が勝手に使っているようなとき
 ケース2 認知症の方が悪質商法にだまされたり、だまされそうなどとき
 ケース3 医療や介護サービスを受ける手続きができなくなるとき

どうやって利用するの？

この制度を利用するには、本人の住所を管轄している家庭裁判所に申立ての手続きをしなければなりません。なお、申立てをすることができるとは、本人、配偶者、四親等内の親族などに限られています。

申立ての後、家庭裁判所の裁判官による事情の聞き取りや、調査官による調査が行われ、法定後見人が選任されます。

しっかりしているうちに
後見人を自分で選べないの？

将来、判断能力が不十分になったときに備え、後見人になつてもらいたい方を、事前に選ぶことができる任意後見制度があります。

手続きとしては、任意後見契約を公証人の作成する公正証書によって結びます。

成年後見制度の利用など高齢者の権利擁護についてのご相談は、日野町地域包括支援センター (電話 72 - 1852) までご連絡ください。

地域包括支援センターでは、各種関係機関と連携して相談支援など必要な対応を行います。

日野病院クリスマスイベントへどうぞ

もうすぐ師走・・・
今年もあの季節がやってきましたね。

♪ クリスマス ♪ in 日野病院

12月21日 (金) 午後7時～

お元気ですか
日野病院です



皆さまと楽しいひとときを過します (昨年の様子)

今年はどんなクリスマスプレゼントが披露されるか、どうぞ期待！！
ご近所お誘い合わせて、お越しください。

現在、職員が極秘訓練中、
お楽しみに！





がんを防ぐための

新 12か条で体イキイキ！！

日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなる時代です。一方では医学が発達し、早期発見・早期治療を徹底すれば、約半数完治できるという報告もあります。自分自身でがんから身を守りましょう！

がんを防ぐための **新** 12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに！
 - ・・・飲む場合は、1日あたりアルコール量に換算して23gまで。
 - ▶目安は、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら2/3合
 - 飲めない人、飲まない人は無理に飲まないようにしましょう。
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
 - ・・・食塩は1日あたり、男性9g、女性7.5g未満
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
 - ・・・中高年期男性BMI（体重kg÷身長mの2乗）＝21～27（適正指数）
 - 中高年期女性BMI＝19～25（適正指数）
 - ※BMI（Body Mass Index）とは身長からみた体重の割合を示す体格指数
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - ・・・肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルスなど
- 10条 定期的ながん検診
 - ・・・年に1度は検診を！
- 11条 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
 - ・・・やせる、顔色が悪い、貧血、下血、咳、食欲不振などの症状
- 12条 正しい情報で、がんについて知ることから

