

武石地域包括だより 『うっくし』



第14号:令和2年6月15日

みなさん、新型コロナウイルスの感染拡大防止等により、日常生活が一変して大変な思いをしていると存じます。今回の包括だよりは、「新型コロナウイルスの感染予防」と「成年後見制度」について説明いたします。

～新型コロナウイルスの予防について～

新型コロナウイルス感染症の1日も早い終息に向け、ここで気を緩めることなく、皆で引き続き感染予防の取組を継続してゆきましょう。

●新型コロナウイルスを予防するための基本生活様式●

- 手洗いなどの手指衛生
- 人と人との距離の確保
- マスクの着用
- 密集回避
- 密閉回避
- 換気
- 咳エチケット

★自宅で出来る運動をご紹介します★

巣ごもり生活でも運動を忘れずに！コロナに負けない体を作ろう！！



かかとを床にしっかり着け、つま先をできるだけ高く上げ下げします。計30回が目安。



握りこぶし1つ分足を開き、左右のかかとをできるだけ高く上げて、ゆっくり戻します。計30回が目安。

ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれ、このつま先・かかと上げ下げストレッチを行うことで、ふくらはぎの筋力を鍛え、血流を良くする効果があります。

※社協うえだの6月号 (No. 83) でも自宅でできる体操の情報があるので参照してください。他にも上田市のホームページの健康・福祉・子育て>高齢者・介護>健康づくり>自宅でできる運動やストレッチなどについてのページでも動画にて体操を紹介しております。

初めまして、社会福祉士の泉 麻里です。
4月から武石地域包括支援センターで勤務しています。
皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、
お手伝いをさせていただきます。よろしくお願いします。



成年後見制度ってなんだろう？



成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が不十分な方について、家庭裁判所に申立てを行い、本人を援助する人（成年後見人等）を選任し、その人に法的な権限を与え、本人の代わりに法律行為を行うことができるようにする制度です。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

法定後見制度

すでに判断能力がない、あるいは著しく低下しているために、契約上のトラブルや財産管理に問題を抱えている場合、または被害を未然に防ぐために利用する制度です。
※後見人等は裁判所が決めます



任意後見制度

将来、判断能力が低下した時に備えて、誰にどのような支援をしてもらうか、公正証書で契約を結んでおく制度です。
※誰に何をしてもらうかは、自分自身で決められます

判断能力はあるけど、親族もいないし、足腰も悪くてお金をおろしにいけない・・・

親族もいないし、亡くなった後のことが心配・・・

遺言書の作成や死後の事務委任契約もあります

そんな方には財産管理委任契約もあります

あんまりお金はかけたくないし、難しいのは嫌だわ・・・

そんな方にはエンディングノートがおすすめです
※上田市社協でも1冊1000円で販売しています

判断能力が低下しても、最期のその時まで“自分らしく”生きられるように、今から自分の想いを形に残しておけるといいですね。

日頃の生活や将来の暮らしについて不安に思うことがあれば、地域包括支援センターまでご相談ください。

- * 高齢者に関する相談は武石地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。
- * 月曜日～金曜日午前8時30分～午後5時15分
- * 休業日は土曜日、日曜日、祝日、年末年始です。

武石地域包括支援センター

〒386-0503 上田市下武石771番地1

電話 (0268) 41-4055

FAX (0268) 85-2471

上田市から社会福祉法人 上田市社会福祉協議会に委託され、運営されています。