



認知症とともに シリーズ⑥

～ 認知症の人にやさしいまちづくり (1) ～



前回までは「家族が認知症になったら・・・」という視点でのお話でした。今回からは自分が、家族が、あるいは近所の人々が認知症になったとしても、安心して生活していくことができるように「認知症の人にもやさしいまち」をつかっていくためのヒントを、皆さんと考えていきたいと思えます。

認知症の人の数は、高齢者全体の中の2割を占めますが、85歳を過ぎると約半数を占めると推定されています。決して他人ごとではありません。誰でもなる可能性のある病気なのです。

【認知症の人に対してどんなイメージがありますか?】
まずは、あなたが認知症の人に対してどんなイメージを持っているのかふり返ってみましょう。

認知症の人と普段から接している人でも、認知症の本人に対し、思い込みや誤解したイメージにとらわれているかもしれません。

- ① 認知症になると何もわからなくなる
- ② 自分の行動を何も覚えていない
- ③ 人から聞いたことを本人は理解していない
- ④ わけもなく物事を拒否したり感情的になったりする
- ⑤ 人が変わったようにおかしい行動をとる
- ⑥ 何か失敗しても本人は自覚していない
- ⑦ 認知症の人には何でもやってあげないといけないので手がかかる

・・・など
実は、これらはすべて間違ったイメージです。認知症になったら何もわからなくなるわけではなく、本人も異変が起きていることを感じており、周囲の対応の変化に戸惑っています。では、認知症の人は、何をどう感じているのでしょうか。次回ご説明いたします。(出典 東京法規出版「みんなの認知症サポート」)
広島市認知症地域支援推進員 山根映子

今回のトピックス 権利擁護について ～「成年後見制度」のご紹介～Part2.

(2). 法定後見制度について

法定後見制度は、判断能力が十分でない人を法律的に保護し、支援する制度です。判断能力が十分でない人は、不動産や預貯金などの財産管理をしたり、医療や介護の契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、自分に不利な契約であってもよく判断できずに契約をも結ん

でしまい、悪質商法の被害に会うおそれもあります。このような人のために家庭裁判所が援助者を選び、本人を保護し支援を行います。法定後見制度には、判断能力の程度に応じて「成年後見」「保佐」「補助」の3つがあります。

成年後見	保佐	補助
●通常では判断能力がないために、自分だけでは物事を判断することがおぼろしく、買い物に行ってもつり銭の計算ができず、必ず誰かに代わってもらいなどの援助が必要である程度の人です。 精神上の障害により事理を弁議する能力を欠く常況にある者。(民法7条)	●日常の買い物くらいは自分で判断してできますが、車を購入する、不動産を売却するなどの重要な財産行為は、自分では適切に判断することができないために、常に誰かに援助が必要である程度の人です。 精神上の障害により事理を弁議する能力が著しく不十分な者。(民法11条)	●判断能力が十分でないながらも自分で契約等ができるかもしれないが、不安な部分が多く誰かの支えが必要であったり、代わりにしてもらった方がよい程度の人です。 精神上の障害により事理を弁議する能力が不十分な者。(民法15条1項)

●成年後見人等には次の権利が与えられます●

- 代理権・・・本人に代わって、契約などの法律行為を行う権利です。
- 同意権・・・本人が契約など法律行為を行う際に、成年後見人等がその内容が本人に不利益でないかを検討して、問題がない場合に同意する権限です。
- 取消権・・・本人が成年後見人等の同意がないまま契約など法律行為を行った場合に、成年後見人等がその行為を無効なものとして、原状に戻す権限です。

(広島市社会福祉協議会「成年後見制度ハンドブック」引用)

広島市瀬野川東地域包括支援センター

住所：広島市安芸区瀬野2丁目17-33

TEL：082-820-3711 FAX：082-554-5021



ええ町世のがわだより



2020年10月 No.7

発行・編集／広島市瀬野川東地域包括支援センター
安芸区瀬野2丁目17番33号 TEL：082-820-3711

コロナ禍での『不要不急の外出の自粛』はとても大切です・・・でも長い間外出や会話をしないと、特に高齢な方は筋力や免疫力が著しく低下してしまい、いわゆる**フレイル状態(心身の機能が衰えた状態)**になってしまいます。

フレイル自己チェックをしてみましょう!! ※ 3個以上当てはまる人は **要注意** ※



体重の減少
6ヶ月間で体重が2～3kg減少した



疲労感
以前より疲れやすくなった



身体活動の低下
外出しなくなった
人との交流が減った

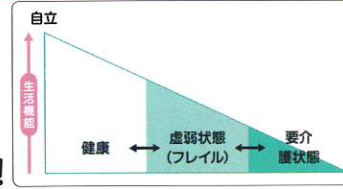


握力低下
ペットボトルのふたを開けにくくなった



歩く速度の低下
横断歩道を青信号の間に渡り切るのが難しくなった

健康ライフにチャレンジ! ～フレイル予防・改善のポイント～



フ **ダン(普段)の生活の中で**
ほどよく体を動かす生活を!
買い物・庭の草抜き・風呂掃除

イ **イ歯でワハハ**
しっかり食べて体力向上!
年1回の歯科検診・1日3食・たんぱく質
ビタミン類をしっかり取る

レ **ツツゴー、時には出かけて気分転換**
マイペースで運動を続けていきましょう!
ウォーキングや体操で筋力アップ

ル **ンルンと♪**
会話は心のビタミン剤!
毎日誰かに電話をする・週1回は人との交流を

☆日々、フレイル予防に取り組んでいます☆ (情報提供: 安芸区社会福祉協議会)

サロン紹介

ナプアウイオ中河原 ～密を避けて庭先バザー!～ウォーキングに+1(プラスワン)～

中河原町内会では毎週「いきいき百歳体操」が行われています。新型コロナ感染拡大防止のため3月から8月迄体操は休止となりました『通常の活動は難しいけれど何とか自宅にこもらない時間ができるように』との思いからウォーキングが始まりました。ウォーキングを行う中で、この間に自宅で断捨離を行われた方が『自分では

使わないけれど まだ使えるもの』をリ-ダ-宅に持参されるようになりフリーマーケットの動きが生まれました。時にフリーマーケットで持ち帰ったものを個々で加工した小物や、着物をリメイクした手作り小物なども並びます。皆さんの新しいつながりが生まれ、町には笑顔があふれます。



ウォーキング中も
キープディスタンス!!



皆さんの思いが
つながります



R2年1月に講師と一緒に
体操をしました

はなみずきの会
毎週月曜日13時～
みつぎ団地集会所



日頃から公園に集まりラジオ体操をしていました。百歳体操を知りみつぎ団地町内便りで「はなみずきの会」を紹介しました。参加者募集中！多くの方が集い楽しく健康寿命を延ばしたいと頑張っています。

鏝取元気体操
毎週火曜日9時～
平原西集会所



百歳体操を続けて良い点です。
1.生活の目標ができる
2.気持も身体も健康になれる
3.仲間とのコミュニケーションが楽しみ
4.筋力の衰えが少ない
5.仲間の健康状態が確認できる(安否確認も)
6.体力測定で自分の体力が実感できる

感染拡大予防の為
4グループに分かれ
体操を続けています。

荒野サロン
毎週月曜日10時～
荒野集会所

皆がお互いのことを気にしあって安否確認ができている事がよいです。体操以外にも講師の方を招いて幅広く活動出来たらいいなと思っています



今回はいきいき百歳体操を行っているサロンの役員の方々にお話をうかがいました。コロナ禍で大変な中、感染拡大予防に気を付けながら運動(フレイル予防)に取り組まれています。



コモンいきいき百歳体操の会
毎週土曜日13時～
コモン中野自治会集会所

体力が向上して、仲間が増えました。みんなとコミュニケーションが取れ日常に楽しみが増えました。



チャット会
毎週金13時半～
原山集会所



『早く今までのように楽しくやりたいわー』
『コロナ禍で中々会えなくなって・・・週1回皆に会える事がうれしい』



上大山サロン絆
毎週火曜日10時～
上大山集会所



とにかく元気になりました。続けて百歳体操をした成果♪やらないといけません!(!)!

火曜日の運動が習慣になり運動後は爽快です。

JA貯筋体操
毎週木曜日9時半～
JA安芸中須賀支店2F

みんな元気で誰も欠けることなく続いています。コロナ禍の中でも和気あいあいと元気に活動しています。



望が丘いきいきクラブ
毎週火曜日13時～
望が丘集会所

皆さんに毎週集まっていたいで元気な顔を見せていただくことが喜びです。



寺地・宮ノ下町内会体操サロン
毎週土曜日10時～
ふじの家瀬野



入口でしっかりと体温測定、手の消毒をしてマスクを着用します。先日は楽しい講師の先生と体操をしました。皆さんも一緒に健康づくりをしましょう。



きてみんさい
毎週金曜日13時～
瀬野川団地集会所



続けることが何より大切。80歳以上の方が元気に参加されています。人と人のつながりがモットーです。



榎山町内会体操サロン
毎週金曜日10時～
榎山集会所



コロナ禍でも、足が弱らないように肅々と体操を続けています。『継続は力なり』です。榎山軍団(榎山の4つの町内会)が力を合わせ頑張ってます。

ええ町せのがわだより
サロンの

大交流大会

瀬野地域・中野東地域ではこんなにたくさんの方がいきいき百歳体操に取り組まれています。『皆さんも私たちと一緒に体操を始めてみませんか』

にこにこサロン
毎週金曜日14時～
時計台リハセンター3F

体調がよくなり、楽しく外出することが多くなりました。知り合いも増えました。姿勢もよくなり、風邪をひかなくなりました。



井原健康体操
毎週木曜日10時～
井原集会所

1週間に1回集まって、みんなとコミュニケーションをとれることと体操をして身体を動かすことがいいです。



中大山町内会サロン
毎週水曜日10時～
中大山集会所



少人数でまとまりよく順調に体操を続けています。百歳体操は楽しみでもあり、やりがいもある。『近所のみんなに会うために来とるんよ』

神原町内会サロン
毎週木曜日14時～
瀬野老人集会所



和やかに 軽やかに体操をしています。膝が楽になりここで顔なじみも増えました。体力維持を目指して細く長くやり続けようと思います。

下大山ふれあいクラブ
毎週火曜日10時～
下大山集会所



役員会で話し合い、10月からの百歳体操再開を目指しています。今は個々で町内をてくてく歩く(ウォーキング)“てくてくクラブ”で健康増進をしています。

百歳体操高城
毎週水曜日13時～
長者原西集会所



みんなと集まって話をするのが楽しいです。マスクをしてでも、会う事が楽しいです。月1回の藤原警部補のお話を伺える事も楽しみです。☆休止していたサロンは9月30日から再開します☆



出宮百歳体操
毎週月曜日13時～
出口宮原集会所



皆で集まって身体を動かす事が楽しく気持ちがいいです。月曜日にくる場として生活にメリハリがついています。肩こりも良くなりました。

サロンみみづく
毎週木曜日13時半～
瀬野福祉センター3F



百歳体操に続き毎回講師の先生をお呼びして楽しく、ためになる体操をしています。汗をかいてストレス発散!リフレッシュ!みなさんの輪(つながり)が広がってます。

