



こんなことに不安はありませんか？



最近、物忘れが気になり始めて財産や不動産の管理が心配になってきた。契約とかよくわからなくなってきてるし、悪質商法や振り込め詐欺の被害に合うかもしれない。といった、高齢者の権利や財産などに不安はありませんか？そんな時に使える制度があります。

それは・・・**成年後見制度**です！！

成年後見制度は、認知機能や判断能力が低下した人が契約を行う際に不利にならないように支援、財産や権利を守る制度があります。（２種類）

○**法定後見制度**（すでに認知機能や判断能力が低下した人が利用する制度）

○**任意後見制度**（ゆくゆく認知機能や判断能力が低下したときに備えて後見の準備をしておく制度）

認知機能低下や判断能力が低下すると、悪質な訪問販売など消費者被害にも遭いやすくなります。成年後見制度の利用は、住み慣れた自宅や地域で安心して生活するために活用できるものの一つです。

地域包括支援センターでも相談に対応したり、被害の防止や救済、制度の紹介など行っております。今まで心配だったけど誰にも相談できなかった方や、ご家族に心配な方が居るなど、この機会に制度の説明だけでも聞いてみませんか？

相談してみたい方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

また、東区地域支えあい課（082-568-7731）でも相談を受け付けております。

不安があったり興味のある方は、ぜひ、話だけでも聞いてみてください。

暮らし慣れたこの地域で、いつまでも生活できるよう、

権利や財産は守りましょう！！



ヒートショックにご注意ください！！

寒くなり、お風呂で暖まりたくなる季節になりました。しかし、気温が寒い中お風呂に入る時は注意が必要です。ヒートショックと言って、寒い中熱いお風呂に入ると温度の変化により血圧が急激に変動し**脳出血**や**大動脈解離**、**心筋梗塞**、**脳梗塞**などの血管疾患が発症しやすくなります。それでは、予防するポイントとして…

○ポイント 1. 脱衣所や浴室、トイレなど使用時には部屋を暖める。

衣類を脱ぐ場所などを温めると、急激な温度変化を無くしリスクを低くすることができます。

○ポイント 2. お風呂の温度は低めに設定。

推奨されている温度は 38 度から 40 度で、入浴時は手足からゆっくりつけていくとよいです。

○ポイント 3. 湯船からはゆっくりと出るようにする。

湯船の中で体が温まり血圧が低くなっている状態で急に立ち上がるとめまいやふらつきが出て転倒や失神してしまう人もいます。

☆入浴前には水分補給を忘れずに☆



**高齢者に関する
お悩みはお気軽に
ご相談ください！**

発行元：広島市福木・温品地域包括支援センター
〒732-0032 広島市東区上温品 1 丁目 11-27-101
TEL:(082)280-2330 FAX:082-562-2333
メール：fukuginukusina@yahoo.co.jp
受付時間：8:30-17:30(日・祝休み)

