



どいのくび便利



発行:令和6年7月
 発行責任者:土井首地域包括支援センター
 土井首地域包括支援センターは65歳以上の方の
 総合相談窓口です。



しらゆり荘にて出張講座開催!!



5月30日に老人福祉センターしらゆり荘にて任意後見制度についての講話と軽体操を行いました。



講話後は、
 『元気なうちからこれからのことを
 家族で話し合うことが大切です』
 との意見も出ていました。

👉 成年後見制度とは...判断能力が低下した方をサポートする制度

成年後見制度

成年後見制度の中には2つの制度があります。

法定後見

契約や財産管理が難しくなってきた場合に本人や親族等が裁判所に申し立てることにより始まる。
 ⇒判断能力が低下してからでなければ利用できない。

任意後見

将来判断能力が低下した場合に備えて、事前に後見人を選定し、どのようなこと(法律行為等)を依頼するかを決めておく。将来後見人になる方と任意後見契約を結んでおく。
 ⇒判断能力があるうちに今後のためにあらかじめ契約を結んでおく。



人生の最終段階の医療や介護、これからの生き方を元気なうちから考え、家族や大切な人に伝える『元気なうちから手帳』の配布を行っています。

手帳を書くことのメリット

- ☆これからの生き方について考えることができる
- ★大切な人に今の自分の想いを伝えることができる
- ☆もしもの時、家族が困らないよう備えられる
- ★今のうちから何を備えておけばよいか整理ができる

成年後見制度や『元気なうちから手帳』について

詳しくは、包括支援センター(☎095-833-5454)までご相談ください。



熱中症特別警戒アラート運用開始!!



令和3年度から環境省と気象庁は熱中症の危険性が極めて高い環境が予測される場合に「熱中症警戒アラート」を発表し注意を呼び掛けてきました。さらに過去に例のない危険な暑さで重大な健康被害が出る恐れがある場合に「熱中症特別警戒アラート」が発令されることになりました。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している 	
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

さらに 気をつけるべきポイント
のどが潤いていなくても **こまめに水分・塩分を補給しましょう**

1日あたり **1.2L(2.4杯)**を目安に
コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

高齢者は特に注意が必要

出典：環境省HP 高齢者のための熱中症対策リーフレットより一部抜粋
熱中症警戒アラートが発表された際はいつも以上に注意しましょう!

年1回の『けんしん』受けていますか？

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、はじめは症状がなくても心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気や生活の質の低下につながります。

ご自身の生活を守るため、そして家族や大切なひとのためにも年1回は『けんしん』を受診しましょう。

対象：長崎市国民健康保険加入者(40歳～74歳)、後期高齢者医療保険加入者(満75歳以上)

(上記以外の方はご加入の医療保険者へお問い合わせください)

【集団けん診会場日程】

予約制：長崎県健康事業団けんしん予約センター ☎0120-611-711
歯科のみ希望の方は口腔保健支援センターへ ☎095-829-1436

8月30日(金) (予約日：8/1・2)	9：45～11：45 13：15～14：45	南部市民センター (末石町162)	健診 がん検診(肺・大腸・前立腺)
10月28日(月) (予約日：9/26・27)	9：45～11：45 13：15～15：15		健診 がん検診(肺・大腸・前立腺) 歯科(10/28のみ)

医療機関でも個別に受診可能。受診可能な医療機関がご不明な際は南総合事務所へお問合せください。

お問合せ：南総合事務所 地域福祉課 ☎095-892-1113

長崎市土井首地域包括支援センター
〒850-0992 長崎市江川町131番地102号
電話 (095)833-5454

