

ほうかつだより

発行月：平成26年10月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ
〒950-0168 新潟市江南区早通 6-7-34 TEL025-383-1780



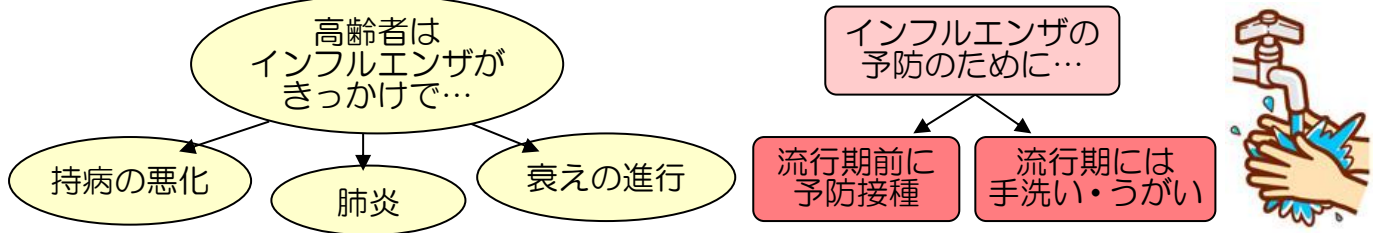
こんにちは！地域包括支援センターかめだです！！
今回は、インフルエンザ、成年後見制度、ごみ出しボランティアについてご紹介いたします。

インフルエンザにご用心！

高齢者の皆さん、インフルエンザへの備えは大丈夫ですか？

	症状	流行の時期
かぜ	鼻水やのどの痛み等の局所症状。	1年を通し、ひく
インフルエンザ	38℃以上の発熱や咳、喉の痛み。 全身の倦怠感や関節の痛み等の全身症状。	1～2月が流行のピーク

インフルエンザは肺炎や持病の悪化、全身の衰弱につながります。



流行前のインフルエンザの予防接種について

- 予防接種でインフルエンザにかかりにくくなり、重症化を防ぐ効果ある。
- 効果がでるまでに2週間かかるので流行期(12～3月)前に接種する。
- 毎年接種する。



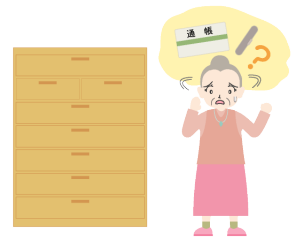
流行期に注意して欲しいこと

- 帰宅後に「手洗い」「うがい」を実施。
- マスクをつける。
- 部屋の湿度を50～60%に保ち、暖かく過ごす。
- 食事や睡眠をしっかりとり体調管理をする。



- ※ 感染のおそれがある時は、すぐに受診をして下さい。インフルエンザの治療に効果のある抗インフルエンザ薬は、発症から48時間(2日)以内でないとお効果が下がります。
- ※ 新潟市では平成26年10月1日から高齢者のインフルエンザの予防接種が始まっています。流行する前の12月中に受けるようにしましょう。

成年後見制度について



✦ 成年後見制度とは

認知症や知的障害、精神障害等によって物事を判断する能力が十分ではない方々に対して、支援する人（成年後見人等）を選ぶことで本人の権利を守る制度です。

✦ 成年後見制度の種類

法定後見制度

判断能力が不十分になってから行うのが、法定後見制度です。利用するためには、家庭裁判所に申し立てをする必要があります。判断能力の状態に応じて「後見」「補佐」「補助」の三つの分類があります。

任意後見制度

将来判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に自分の生活や療養看護、財産管理に関する事務について代理権を与える契約を、公証人の作成する公正証書によって結んでおくものです。

成年後見制度を活用することによって、判断能力が十分ではない方々であっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。制度についてお聞きになりたい方は、包括支援センターまでご連絡ください。

冬期ごみ出しボランティア活動のご紹介

亀田西小学校区コミュニティ協議会・早通小学校区コミュニティ協議会では、高齢世帯の方を対象に、亀田西中学校に通う学生の皆様に協力を呼び掛けて冬期間のごみ出しボランティア活動を平成22年度より行っております。

実際にお手伝いして下さった学生さんからは「感謝されてうれしかった」、利用された世帯の方からは「冬のごみ出しを手伝ってもらえて助かった」と声が聞かれており、活動を通して世代を超えた交流も生まれているようです。

今年度も活動を計画しているとのことでした。

詳しい詳細につきましては電話にてお問い合わせをお願いします。



{問い合わせ先・申込先}

江南区役所 区民生活課

025-383-1000

地域包括支援センター かめだ

025-383-1780