

# ほうかつだより

第7号

発行月：平成27年6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、夏ばて予防、成年後見制度、日常生活自立支援事業、  
平成27年4月からの介護保険改正のポイントについてご紹介  
いたします。

## 夏ばて予防

### 夏ばての原因・症状

全身の機能に影響を及ぼし、全身の疲労感、イライラ、むくみ、身体のだるさ、熱っぽさ、食欲不振、無気力、立ちくらみ、下痢・便秘等の症状が出てきます。

自律神経の失調

胃腸の働きが低下すると体力が減少し、疲れがたまっていきます。

体力の低下

胃腸の働きの低下

外が暑く身体の中の温度が高くなると、胃腸への血流が少なくなります。汗をかくと体内の塩分が不足して胃酸も減ってしまいます。冷たい飲み物をがぶ飲みすると、胃を壊したり下痢をおこしたりします。また、胃腸の温度が下がるため消化器官内の消化酵素の働きも低下してしまいます。

### 夏ばての予防

しっかりと食べる：汗をかくことでビタミンやミネラルが失われます。しっかりと3食、少しずつでもバランスよく食べましょう。

水分を補給する：夏場は2~3リットルの汗をかきます。なるべく気をつけて水を飲みましょう。

しっかりと寝る：寝不足が体力不足を招き、夏ばてしやすくなります。睡眠をとり体力を回復しましょう。エアコンは28℃くらいに設定し、風が直接当たらないようにしましょう。

冷房のききすぎに備える：温度差がありすぎると、自律神経が参ってしまいます。外気温との差が5~6℃になるようにしましょう。

# 成年後見制度について

誰が対象なの？



**認知症**の方、**知的障がい**のある方、**精神障がい**のある方等判断する能力が不十分な方を支援する制度です。

どんな制度なの？



- 各種福祉サービスの利用契約
- 介護サービスの利用契約 ●医療(入退院)契約など生活や療養看護に関する事務手続き
- 現金、預金通帳、証券等の管理 ●各種支払 ●不動産の管理など財産の管理に関する事務

## 日常生活自立支援事業とは

毎日の暮らしの中で、不安や疑問、判断に迷ってしまうことが沢山あります。このような場合に**福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝い**をサポートします。

お住まいの区社会福祉協議会に直接行かれるか、電話でご相談ください。

⇒江南区社会福祉協議会 TEL：025-250-7743

どうやって  
利用すれば  
良いの？

## 平成 27 年 4 月からの介護保険改正のポイント

～介護保険制度は、3年毎に制度改正が行われます～

- ①介護保険料が変わります。
- ②介護報酬が改正され、利用者負担額が変わります。
- ③特別養護老人ホームの入所基準。新規入所は、原則として要介護3以上の人になります。
- ④一定以上の所得がある65歳以上の人は、平成27年8月から利用者負担が2割になります。
- ⑤低所得の施設利用者のうち、世帯分離していても、配偶者が住民税課税者である場合、または預貯金が一定額超える場合、平成27年8月から食費・居住費の補助がなくなります。
- ⑥高額介護サービス費等の利用者負担段階区分に「現役並み所得者」が新設されます。
- ⑦高額医療・高額介護合算制度の限度額が、平成27年8月から一部変わります。
- ⑧新しい総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）が、平成29年4月から始まります。

