

ささえりあ子飼だより

令和5年度 **11**月号

(令和5年11月1日発行)

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

成年後見人等の役割

成年後見制度（法定後見制度）とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が十分ではない方を法的にさまざまな支援をする制度です。家庭裁判所に申し立て、家庭裁判所がご本人にとって最も適任だと思われる成年後見人等を選任します。

親族

身近なご親族

専門職

弁護士、司法書士、
社会福祉士など

市民 後見人

専門的な講座を
受けた住民

成年後見人等の役割は本人の意思を尊重し、かつ本人の心身の状態や生活状況に配慮しながら必要な代理行為を行います。



※成年後見人等は家庭裁判所に報酬付与の申立てを行い、ご本人の財産から報酬を受け取ることができます。（家庭裁判所の許可なく受け取ることはできません。）

※成年後見人等の職務に含まれていないこともあります。

(例) 手術や注射など医療行為に同意すること
身元引受人や連帯保証人になること

直接的な介護や家事をすること
ご本人の住む場所を指定すること



【発行元】お問合せ先

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区

熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233

筋肉量を増やしましょう

リハライフ御領 理学療法士 村上 良



みなさん、普段から体重を量られていますか？
体重は筋肉量と関係しています。

加齢に伴い筋肉量が減少すると、体重が減少します。



栄養

食事・口腔機能



社会参加

就労・余暇活動
など



身体活動

適度な運動



逆に筋トレなどの運動の機会や適切な食事、社会参加する機会が増えて筋肉量が増加すると、体重は増加していきます。つまり、体重の増減が筋肉量の変化に直結しているのです。

※病気や食事、ダイエット等では考えが異なります。

筋肉量を増やし心身機能を向上させるためには、運動だけでは不十分です。食事（栄養）/運動（身体活動）/外出や活動（社会参加）のバランスが非常に重要です。健康寿命を延ばすためにも、生活習慣の改善を図りましょう。

ふくらはぎの筋力トレーニング 《第二の心臓を鍛えましょう》

【方法】 かかとをゆっくり上げ、
ゆっくり下す

【効果】 血流改善（むくみの軽減）



「短期集中予防サービス」のすすめ

筋肉量が減少し、体力に不安を感じている方に、「短期集中予防サービス」への参加をおすすめしています。週1回、全12回の短期的な運動機能向上プログラムです。介護保険の財源を使いますので、参加は無料です。参加希望の方、話だけでも聞いてみようかなという方、お気軽にささえりあ子飼にお問い合わせ下さい！

場所・時間 黒髪地域コミュニティセンター 毎週月曜日 11:00～
碩台地域コミュニティセンター 毎週月曜日 14:30～

対象者 黒髪校区・碩台校区にお住まいの方
・要介護認定で「要支援1」「要支援2」と認定された方
・基本チェックリストにより「事業対象者」と認定された方

無料



【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233