



おおすみ地域成年後見センターが開所しました

☎ 保健福祉課 障害福祉係 ☎476-1111 (138)

4月20日(水)、「おおすみ地域成年後見センター」の開所式が行われました。

平成30年から、大崎町、肝付町、東串良町、錦江町、南大隅町の5町の行政とそれぞれの町の社会福祉協議会、県等と話し合いを続け、5町で共同して肝付町社会福祉協議会に委託して実施することになったものです。

認知症や知的障がい、精神障がい等により判断能力が十分でない方の人権を尊重し、一人ひとりがその人らしく生活できるよう、関係機関で連携して、成年後見制度の普及や相談等の権利擁護のための事業を行っていきます。



【お問い合わせ先】

○保健福祉課 障害福祉・介護福祉・社会福祉係
☎476-1111 (内線138・141・140)

○おおすみ地域成年後見センター(肝付町社会福祉協議会内)
肝付町新富5589番地8 ☎0994-68-8188



！ 成年後見制度とは？

認知症などにより、本人の判断能力が不十分な方の財産管理や施設への入所の手続きなど、本人に不利にならないように家庭裁判所によって選任された成年後見人等が法律的に支援する制度です。後見、補佐、補助、任意後見制度があります。



健康かわら版「ころばん体操」始めませんか

☎ 保健福祉課 介護福祉係 ☎476-1111 (142・143)

【筋肉は使わないから減る】

私たちの体には600を超える筋肉があります。そのうち特に衰えやすいのが下半身の筋肉です。運動不足の生活を続けていると、足腰の筋肉は30歳から80歳までの間で半分になることすらあります。「疲れやすくなった」「太りやすくなった」「姿勢が悪くなった」年齢を重ねるとともに、こうした悩みを抱える人が増えてきます。そうした背景にあるのは「筋肉の衰え」、すなわち「筋肉の減少」です。こうした筋肉の減少を多くの人は「年をとると自然になる」となかば諦めがちです。しかし、筋肉は年をとるから減るのではありません。「筋肉は使わないから減る」のです。筋力トレーニングをすると、80歳でも90歳でも筋肉は大きく太くなります。

【ロコモティブシンドローム】

下半身の筋力低下を放置すると、太りやすくなるだけでなく、「ロコモティブシンドローム」(通称・ロコモ)のリスクが高まります。ロコモとは、筋肉・関節・骨などの運動器が衰えて移動能力が落ち、転倒して骨折する等の危険性が高まり、自立した日常生活が困難になるリスクが高まった状態

です。ロコモとロコモ予備軍を合わせると、「40歳以上の5人に4人」に上るという報告もあります。

【さあ、筋力運動を始めよう！】

「人生100年時代」です。人生の最期まで元気で自分らしくやりたいことをやるために、自分なりに筋力運動を始めましょう。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、登山等楽しみながらコツコツと続けていくと良いでしょう。しかし、一人で運動を続けるとなると長続きしにくいものです。町では平成28年度から介護予防事業として集落を単位とした「ころばん体操」を始めました。現在31か所の自治公民館等で約400人が毎週1回集まり、ころばん体操をやっています。椅子に座ったり、椅子につかまったりしてやる体操なので少々足腰の不自由な方でも参加できます。所要時間は約1時間。歌を歌いながらゆっくり体を動かす、誰でも簡単にできる体操です。体操で筋力アップ、みんなで顔を合わせることで元気になります。年齢に関係なく集落で5人以上集まれば、申込みができます。さあ、あなたの集落でも「ころばん体操」始めませんか。詳しくは保健福祉課介護福祉係までお問い合わせください。