



社会福祉法人緑仙会

相談支援事業所

ほっとすぺーす便り

平成 23 (2011) 年 10 月

第 2 巻 第 3 号

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢 12-1

電話番号 022-225-6551

FAX 番号 022-212-2520

この号の内容

- 1 健康講話
- 2 講演会報告
- 3 サービス利用状況

10月に入り、過ごしやすい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回の内容は、健康講話も掲載しております。体調管理の参考にしていただければ幸いです。

また、9月3日（土）に開催した「ほっとすぺーす講演会」の講演報告も掲載しております。お越しになれなかった方も是非ご覧下さい。

生活習慣病についてもう一度考えよう！

皆さんお久しぶりです。

朝晩の温度差が大きくなる初秋ほど、体の疲れが出てきます。こんな時こそ、もう一度自分の体を見つめてみましょう。緑仙会保健師菅原より健康講話をお伝えします。

今回のテーマは、「**生活習慣病**」です。日々の予防が大切ですので、一緒に考えていきましょう。

■生活習慣病とは■

生活習慣病とはその名の通り、「**食生活・運動・喫煙・飲酒(アルコール)・ストレス**」などの日頃からの生活習慣が原因で発症、進行に関係する病気の総称です。具体的には次のような病気が生活習慣病とされています。

生活習慣病	
原因	疾患
食生活	糖尿病（成人型）、肥満、高脂血症（脂質異常症）、高尿酸血症（痛風）、循環器病（心臓病・脳血管）、大腸がん、歯周病、骨粗鬆症など
運動	糖尿病（成人型）、肥満、高脂血症（脂質異常症）、高血圧など
喫煙	肺扁平上皮がん、慢性気管支炎、肺気腫、循環器病、歯周病など
飲酒	アルコール性肝疾患など

■生活習慣病が怖い理由■

生活習慣病が最も怖いのは「**本人に自覚症状がないまま病状が進行していき、糖尿病と高脂血症など、1つだけでなく2つ、3つと生活習慣病が重複して発症する事が多い**」ことです。

また生活習慣病は「**ガン・脳卒中・心臓病**」の日本における「**三大死因**」の引き金となってしまいうリスクが非常に高い病気とされています！

■生活習慣病を予防するためには■

生活習慣病は早期発見、早期治療が必要です。健康診断、定期検査などを受け、メタボ検診対象年齢（40～74歳）の方は必ず検診を受診する事をおすすめします。さらに「**食生活・運動・喫煙・飲酒(アルコール)・ストレス**」などの日頃からの生活習慣を見直し、改善していく事も大切です。

ほっとすぺーす講演会 講演報告

9月3日(土) 仙台市権利擁護センター(まもりーぶ仙台)の三浦新氏をお迎えして「日常生活自立支援事業と成年後見制度について」というテーマでお話を伺いました。まもりーぶではどのようなサービスを提供しているか、成年後見制度はどういったら利用できるか等、丁寧に話していただき、とても良い機会となりました。

(1) まもりーぶ仙台について

○まもりーぶ仙台のサービス対象となるのは、高齢者や障害のある方で、地域で日常生活を送るにあたり、判断に不安のある方です。障害者手帳や診断名がなくても、実質的な状況で判断に不安がある場合には、対象となりえます。

○まもりーぶ仙台のサービス内容

利用援助：福祉サービスの情報提供・申し込み手続きの援助をします。また、福祉サービスを利用して生じた苦情を申し立てる際の手続きを援助します。できないことは、施設への入所や入院の契約、身元保証人になること、不動産契約があります。

金銭管理：家賃や光熱費等の支払いや年金等を計画的におろして届けたり、使いすぎないようにアドバイスします。

できないことは、買い物、債務整理、不動産売買や預貯金の資産運用です。買い物や債務整理などは、適切サービスを提供できる場所を紹介することになります。例えば、買い物はヘルパーさん、債務整理は法テラス等になります。

あすかり：契約している金融機関で貸金庫、普通(定期)預金通帳、実印、年金証書等を預かります。

できないことは、株券、債権、遺言書、絵画等は預かれません。預けたい場合、銀行の貸金庫を紹介しています。

○まもりーぶ仙台のサービスを利用するためには、申込みをしてから調査を受けて、対象と認められたら契約をすることになります。

問い合わせ先 仙台市権利擁護センター(まもりーぶ仙台)
 時間 9:00~16:00
 電話 217-1610 FAX 213-6457

(2) 成年後見制度について

任意後見制度：判断能力が不十分となったときのため、予め信頼できる人に財産管理や身上監護をお願いするものです。公証人役場で手続きすることができます。

法定後見制度：現在判断能力が不十分な方に、家庭裁判所が成年後見人を選任するものです。利用する場合は、家庭裁判所へ申立する必要があります。申立できるのは、本人、配偶者、4親等以内の親族等になります。申立できる人がいない場合、市長による申立になります。各区役所障害高齢課に相談して下さい。

後見人の役割：本人の財産管理・身上監護の法律行為が仕事になります。

○財産管理 定期預金や保険の解約、土地家屋の売買(家庭裁判所の許可が必要)、貸借、抵当権設定や解除等。

○身上監護 介護保険法、障害者自立支援法等に基づくサービスの利用契約や医療サービスの利用契約と提供内容の確認。
 できないこと：医療の同意(医的侵襲を伴うもの)・本人の一身専属上の行為(結婚・離婚等)・死後の事務手続き。

問い合わせ先 成年後見総合センター
 時間 9:30~16:00
 電話 223-2118 FAX 213-6457

平成23年7月・8月のサービス利用状況

<パル三居沢バザー>

10月20日(木)、21日(金)
 10:00~12:00です。

サービス内容	7月	8月
電話相談	344件	383件
面接	15件	15件
訪問	20件	10件
同行	10件	16件
交流の場(延べ人数)	31人	18人

編集後記

秋というと、いっぱい美味しいものがありますね。メタボリックシンドローム……。食べ過ぎには気をつけて、適度な運動をこころがけたいものです。

次号もよろしくお願ひします。

(編集担当 木幡)