

・沖浦農村環境改善センター  
午後4時20分～5時  
※雨天中止

■共催

ココロとカラダ研究会他

■問い合わせ 中山

☎0820(76)0174

「司法書士による無料成年後見相談」の実施について

少子高齢化が進み、高齢者を巡る金銭トラブルが多発しています。また、障害者の子を持つ親にとっては、親亡き後の問題を抱えています。このような状況の中で、司法書士による相談活動を通して、そのニーズに応えていくことを目的として実施されます。

■対象者

高齢者、障害者およびこれらの方を支える家族等

■相談内容

成年後見に関する相談（財産管理、身上監護を中心に高齢者、障害者が抱える問題全般）

■相談の予約方法

事前に予約が必要で、土日を除く8月23日(月)～9月24日(金)までに、住所・氏名・電話番号・相談内容・希望する日時と場所を電話、ファックス・

郵送で予約。

■相談方法

9月1日(水)～30日(木)の期間で相談者が希望する日時に、相談員(司法書士)が訪問し、相談を受けけます。

■予約・問い合わせ

(社)成年後見センター・リーガルサポート山口支部  
〒753-0048  
山口市駅通り二丁目9-15  
リーガルサポート山口相談予約係  
☎083(924)5220  
FAX 083(921)0475

特設人権相談所

- ◆日時 9月6日(月) 午前9時30分～正午
- ◆場所 大島庁舎
- ◆相談内容 法律、人権、土地、家屋、金銭貸借、離婚などあらゆる生活上の心配事
- ◆相談員 人権擁護委員
- ◆問い合わせ 福祉課  
☎0820(77)5505



高齢期をいきいきと元気に過ごしましょう

毎日、暑い日が続いています。みなさん、お元気で過ごしてはいますか。

私たちは、住み慣れたところで、いつまでも元気に過ごしたいという気持ちを持って生活しています。しかし、高齢になると、年々からだが思うように動きにくくなったり、気持ちのほりも少なくなりがちです。また、義歯の調子が悪くなり食事が食べにくくなるなどのちよつとしたことからからだに衰え、生活に支障をおこしやすくなり、介護が必要になった原因をみると、脳卒中などの生活習慣病のほかに、高齢による衰弱や骨折転倒、関節疾患など、からだを使わないために機能低下を起すものが多くみられ、年をとるにつれ増えてきます。これらは、早く予防に取り組み日常生活を活性化することで、予防できることがわかってきました。予防を考えるなら、元気な時から始めるのが効果的で、そのような取り組みが元気で自立した生活につながります。

元気な時から心身の機能低下を予防したり、介護が必要な状態になっても今の機能を維持したり改善するために、今の生活を見直して、介護予防に取り組むことが大切です。

高齢期をいきいきと元気に過ごすためのポイントについて紹介します。

- ◆今の元気を保つために介護予防を始めましょう
  - ◆自分に必要な介護予防を知りましょう
- 町では、生活機能評価(介護予防健診)を実施

周防大島町保健師

齋藤 美登里

(介護保険課 介護予防班)

しています。健診を受けて、自分の衰えているところに早く気づいて予防することが大切です。

- ◆毎日の生活に適度な運動を取り入れましょう  
筋力は、30歳をピークに落ち始め、60歳をすぎた頃から急激に低下するといわれています。意識してからだを動かすことを習慣づけ、日常生活に必要な体力や筋力を維持しましょう。
- ◆食へることは大切です 食事は1日3食、バランスよく食べましょう

- ◆口の健康状態をよくしましょう  
おいしく食べるためには噛む力、飲み込む力が大切です。食後の手入れも忘れずに。

- ◆役割や楽しみをみつめて、出かける機会を増やしましょう
- ◆生活習慣を改善して認知症を予防しましょう  
運動や食事、生活のしかたがポイントです。

- ◆うつ症状に早めに気づいて相談しましょう
- ◆地域の介護予防事業に参加して、健康づくりに役立てましょう

町では、各種介護予防事業を行っています。生活機能評価を受けて機能低下が疑われる方(特定高齢者)には、結果通知を行い、介護予防教室等のご案内をします。また、結果をもとに、保健師が個々の状態をお聞きしながら元気で過ごすための介護予防について一緒に考えていきます。どうぞお気軽にお問い合わせお申込みください。

介護保険課介護予防班 ☎77-5530