

成年後見制度を利用して解決しましょう！

成年後見制度とは、認知症や障がいなどにより、自分自身で十分な判断をすることができなくなってしまうても、住み慣れた地域で安心した生活が送れるようにお手伝いをする制度です。

こんな困りごとや悩みごとはありませんか？

1 銀行での預貯金の引き出しや支払い、通帳や印鑑の管理が難しい



2 病院に入院した時や介護保険サービスを利用する時の手続きが心配



3 一人暮らしの親が悪質商法などで不要な契約をしないか心配



4 認知症の親の定期預金を解約するために金融機関に行っただが、本人しか解約できないと言われてしまった



成年後見制度をご利用ください！

このような心配ごとや困りごとは、成年後見制度を利用することで解決できます。一気になることなどがあれば、お気軽に地域包括支援課までご相談ください。

新年のスタート！  
 生活を見直してみましょー！

コロナ禍で迎える初めての年末年始、ご馳走を食べたり、お酒を飲んだりしてのんびり過ごし、体重が増えてしまったという方も多いのではないのでしょうか。

おせち料理やおもてなし料理には肉や魚、卵を使った料理が多いため、たんぱく質のとりすぎや野菜不足に陥る可能性が高くなります。また、砂糖や油をたくさん使った味の濃い料理も多いため、カロリーが高い食事になる可能性も高まります。

一度増えた体重はできるだけ早く戻さないと、すぐに脂肪として蓄積されてしまいます。「食べた分だけ食事をめげばいい」と急激に食事を減らすと、筋肉まで落ちてしまうことにもなりかねません。

年末年始はリフレッシュに最適な期間ですが、思う存分楽しんだらそれまでの食べ過ぎや飲み過ぎの食習慣はなるべく早く切り替えましょう。

食べ過ぎたかも… そう感じたら

**毎** 日の食事を工夫しましょう  
 「いつもよりごはんの量を減らす」「揚げ物や油を使った料理を控える」「コーヒーや紅茶に砂糖を入れない」などの工夫をして、ゆっくり噛んで腹八分目を意識した食事に切り替えましょう。

**体** を動かす機会を増やしましょう  
 「エレベーターを使わずに階段を使う」「テレビを見ながら筋トレやストレッチをする」など、日常生活の中でできることを意識して取り入れて、活動量を増やしましょう。

**バ** ランスの良い食事を意識しましょう  
 油の多い料理や甘い物を避け、大豆製品や魚などのたんぱく質と、野菜、水分を意識して、「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスの良い食事をとりましょう。

睡眠や趣味などで休養をとることは、心身の疲労を回復し活力ある状態に戻す「休む」こと、明日に向かってのやる気を「養う」ことになります。  
 新年を迎え、仕事やさまざまな活動に新たな気持ちで励む中、休養の時間も大切に規則正しい生活を送りましょう。



規則正しい生活でいいスタートを！！

家族介護教室のお知らせ

介護している方、介護経験のある方、介護に関心のある方、情報交換や介護方法について学びませんか。

学習会・情報交換のみの参加も可能です。

開催日 | 1月28日(木)

場所 | 安曇川公民館

申込締切 | 1月27日(水)

内容 |

13時～14時30分 学習会

「アンガーマネジメント」

講師：心理カウンセラー 知田 良博 氏

14時30分～15時30分 情報交換

問・申 社会福祉協議会 (36) 8222

研修会のお知らせ

コロナ禍での介護との向き合い方  
 ～心の理解とストレスケア～

日時 | 1月17日(木) 13時30分～15時

場所 | 安曇川公民館

申込締切 | 1月13日(水)

定員 | 50人(先着順)

講師 | オフィス・スキッパー (医療・介護 接遇マナーと人生の総合的な能力を高める) 荒木 真由美 氏

※後日、研修会のようなすを撮影した動画をDVDでご覧いただくこともできます。希望される方はご連絡ください。

問・申 地域包括支援課 (25) 8150