ご存知ですか?

あなたやご家族の財産、権利を守る 成年後

成年後見制度とは、認知症や障害などの理由で、物事を判断する能力が十分でない方について、援助者(成年 後見人など)が契約や手続きをするなど、法律的に支援する仕組みです。

認知症や精神障害など、判断能力が低下してしまうことは誰にでも起こり得ることです。元気なうちからあな たやご家族の財産、権利を守る成年後見制度を知っておき、備えておくと安心です。

このような場合に成年後見制度を利用できます

一人暮らしの高齢の親が認知症になり、訪問販売などの悪質商法にだまされてしまったらどうしよう。

病気などで、障害のある家族のお世話ができなくなったとき、どうしよう。 自分たちも高齢になり、いつまで支援できるか分からない。

最近物忘れがひどく、金銭管理に自信がない。 自分が認知症になってしまった時に、自分のことをよく理解してくれている人に金銭管理をお願いしたい。

制度の詳細や手続きなどについては、下記お問い合わせ先にご相談ください。

[お問い合わせ先] 健康福祉課 📞 22-3115 高齢者支援課 地域包括支援センター 📞 22-3385



預けて安心! 自筆証書遺言書保管制



法務局では、「自筆証書遺言書保管制度」に関する事務を取り扱っています。自筆証書遺言書を作成 した本人が、法務局に遺言書の保管を申請できる制度です。本制度を利用すると、遺言書の紛失、改ざ んなどを防止できるほか、家庭裁判所の検認手続も不要となります。

↑ 自筆の遺言書に関してはこんな問題点が...

- ・相続人に発見されないことがある
- ・改ざんされるおそれがある

そこで始まったのが

自筆証書遺言書保管制度

▲ 自筆証書遺言書保管制度のメリット

・遺言書を法務局(遺言書保管所)で適正に管理

- ・遺言書の内容を相続人に確実に伝えられる
- ・相続をめぐる紛争の防止に役立つ

ご自身の財産を大切な人へ確実に託す方法の一つとして、自筆証書遺言書を検討される際には、ぜひ 本制度をご活用ください。詳しくは、法務省ホームページをご覧いただくか、お近くの法務局へお問い 合わせください。

また、企業・各種団体・グループを対象として本制度に関する出張説明会も実施していますので、ぜ ひお問い合わせください。

【法務局】

高知地方法務局供託課

高知地方法務局安芸支局

└ 088-822-3331 (出張説明会問い合わせ先)

6 0887-52-3049 高知地方法務局香美支局

高知地方法務局四万十支局 📞 0880-34-1600

6 0889-42-0374

6 0887-35-2272

【法務省ホームページ】

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



猫背の状態から骨盤を含めた脊柱全体を運動で動かして

①バランス能力の低下 背中や腰の椎体骨の 主な5項目をあげてみます 誤嚥(ごえん) 筋肉の

防にもつながります。

円背を予防するためにはまず

方なども影響しますが、

加齢に伴う筋力の低下が大きな原因と考えられています

.背になるとこんなリスクがあり

が上がる状態になります

円背に繋がります

全ての方がいきなり円背になるわけで

ることで円背になり

り、それがそのまま介まってしまっています。

れる部分が前に倒れることで背中が丸くなり、

円背とは脊柱が前に倒れた状態を指

脊柱のうち、

円背のおはなしをさせてもらいます

今月から、

圧迫骨 や誤嚥性肺炎のリ 折のリスク増大 働きが悪くなる 機能の低下

全ての支えが強くなって 「姿勢保持筋」をしっかりと鍛えましょう。 改善のためにもでき えば円背にかかるリスクも大きく軽減 首·胸·腰·骨盤

宗円幸子・德橋理紗・ 大川剛史

四万十町国保大正診療所

台風シーズン前に再度ご確認を! 風水害時に開設される避難所



線状降水帯や台風などにより豪雨災害などの危険性がある場合、次の避難所を開設します。 最寄りの避難所をご確認の上、「いつもと違う」と感じた場合は、早めの避難をお願いします。

R4年度実績	避難所開設回数	1回	避難者数	26名

	農村環境改善センター	
	集落活動センター仁井田のりん家	
pho III	米奥小学校校舍	
窪川	東又小学校校舎	
	興津小学校校舎	
	志和コミュニティセンター	

大正	大正地域振興局			
人正	大正北ノ川多目的集会所			
十和	十和地域振興局			
I TH	十和隣保館			

- 引き続き基本的な感染症対策(手指消毒・検温など)については、避難所でも実施します。
- マスクやタオル、スリッパなどは各自持参をお願いします。
- (人) キーワード「垂直避難」
- ・夜間の激しい降雨などで避難所などへ避難することが困難な場合は、建物の2階以上に避難。
- ・土砂災害の恐れがある場合は、山側と反対の部屋へ移動し、窓ガラスには近づかない。

[お問い合わせ先] 危機管理課 📞 22-3280

(13) 四万十町通信一令和5年6月号

猫背とはどう違うの 医

> からだに いいはなし

(えんぱい) のおはなし