

AIP 広報紙



発行:板橋区

〒174-0063

東京都板橋区前野町四丁目16番1号

健康生きがい部 おとしより保健福祉センター

電話番号:03-5970-1111

FAX番号:03-5392-2060

Eメール:otosen@city.itabashi.tokyo.jp

AIPとは・・・「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。

板橋区では、AIP構築のために下記の「7つの重点事業」に取り組んでいます。

※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築していきます。



①総合事業/生活支援体制整備事業



②医療・介護連携



③認知症施策



④住まいと住まい方



⑤基盤整備



⑥シニア活動支援



⑦啓発・広報



いつまでもあなたらしく生きるために

成年後見制度は、そのための選択肢です

成年後見制度ってなんですか？

認知症の症状や物忘れのある高齢の方、知的障がい、精神障がいなどのある方で、自分で判断することが十分でない方に後見人などを選任し、本人の権利を法律的に保護し、支えるための制度です。成年後見制度には異なる2つの制度があります。

法定後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で、**既に判断能力が不十分な方**に対し、申し立てにより**家庭裁判所によって選任された後見人**等が本人に代わって財産や権利を守り、本人を法的に支援する制度です。



任意後見制度

将来、判断能力が不十分となったときに備え、あらかじめ本人と本人の支援をお願いする予定の人との間で、任意後見契約を結んでおくものです。



本人の判断能力が低下する前に契約するので、**本人が自由に任意後見人を選ぶことができます。**

契約後、判断能力が低下した際に家庭裁判所に申し立てをして、任意後見人を監督する人を選任してもらう必要があります。

自分は一人暮らしだから
急に入院になったら、入院手続きや
支払いが、誰にやってもらえば
いいかなあ。



将来、施設に入りたいけど、
その時自分に合う施設を
決められるかしら？



老後のための預金、
認知症になったとき
どうやって管理すれば
いいのかな？



私名義の自宅の売却を、
息子に任せたいのに、
不動産屋さんから後見制度の手続きが
必要と言われちゃったの！



いろいろな不安やお困りごとが
ありますよね。まずはご相談ください
私たちが一緒に考えます。



サポートセンター
職員



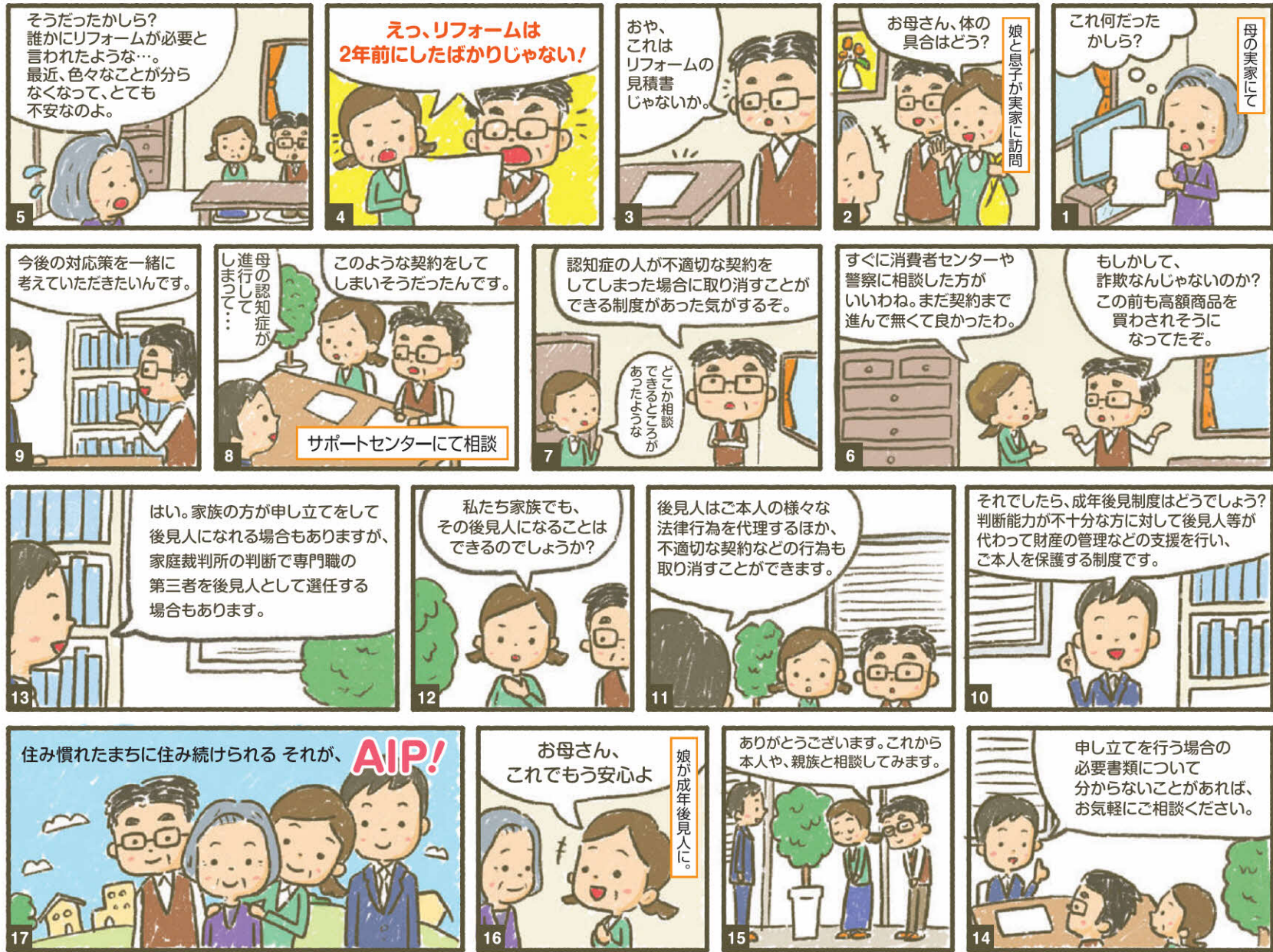
あなたの老後はあなたが作る！

成年後見制度は AIP(Aging in Place) 実現のための1つの選択肢です。



●支えあいだけでは解決しにくい問題に、成年後見制度を利用して早期対応していくことで、その人らしい生活ができます。

●周りの支え合う住民も、本人も、安心して生活していくことができます。



自宅で **動画** を見ながらできる
高齢者の暮らしを拓ける

10の筋トレ

問合せ先

おとしより保健福祉センター
介護普及係 ☎5970-1120

「10の筋トレ」
とは?

「高齢者の暮らしを拓ける10の筋トレ」とは、群馬大学が開発した高齢者向けの筋トレです。加齢に伴い難しくなる「早く歩く」「階段を昇り降りする」といった生活機能の維持、改善に直接働きかけ、介護予防の効果が実証されているトレーニングです。

板橋区では

区内では66グループ、約1,500名の方が、様々な場所で取り組んでいます。
(令和2年3月末現在) 活動場所や活動日などは、お問合せください。

自宅でも
できます

椅子に座ったり、つかまったりしながら身体を動かします。自宅でも取り組むことができるように、区のホームページでは動画をご覧いただけます。初めての方でも動きをまねて筋トレしてみませんか?



YouTube「チャンネルいたばし」

→YouTube検索欄で「板橋区 10の筋トレ」と検索
▼高齢者の暮らしを拓ける10の筋力トレーニング

外出しにくい状況でも筋力を維持し、
関節が硬くならないように気をつけましょう!



健康長寿のツボ
よく噛み風味を楽しむ

(公社)東京都鍼灸師会板橋支部
支部長 田村 憲彦

栄養は、健康長寿に大切な運動機能や睡眠の質にも関わっています。そして、食事の摂り方で栄養の吸収を良くする手助けができます。回数は気にせずよく噛み、食物がペースト状になり風味の変化が感じられたら、飲み込むようにしましょう! 風味を楽しむ変化を感じたら消化の第一段階終了のサイン、ペースト状になることで誤嚥(ごえん)予防にも繋がります。

食事のツボ

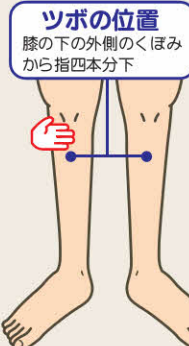
- ・姿勢よく
- ・いろいろなものを摂り
- ・口には少しずつ
- ・よく噛んで
- ・風味の変化を楽しむ



押しあしさんりのツボ「足三里」

- ・座ってゆっくりの呼吸
- ・痛くならないよう優しく
- ・息を吐きながら親指の腹全体で
じわーっと3～5回押し

※足三里とは、古くから胃腸障害等への対応に使われ、現代の研究でも鍼(はり)や押す刺激で、消化機能に影響を及ぼすことが判ってきました。



肩車 孫にせがまれ 腰砕け

板橋区在住 男性

「川柳」大募集!

身の回りで起きた出来事などを、川柳で表現してみませんか? 川柳を普段から考えていると頭の体操にもなりますよ! ぜひ、お気軽にご応募ください。(応募先は下部問合せ先を参照)

