

Q

万が一救急車を呼ばなければならなくなったときは、**どんなことに気をつければ**いいのでしょうか？

A

携帯電話の場合は**通報後電話機の電源を切らないこと、来てほしい場所をはっきり伝えること**などです。



救急車の呼び方

119番通報をすると、いくつか質問されます。あわてずおちついて答えましょう。

1 局番なしの119番にかける

できれば通報地点がわかる固定電話からかけてください。携帯電話の場合は、管轄の消防本部へ転送される場合もあるので、電話を切らないようにしましょう。

救急であることを告げる

2 まず火事か救急か聞かれるので、救急であることを伝えます。

来てほしい場所を告げる

3 住所は市町の名前から伝えます。近くの交差点やショッピングモールなどの大きな建物、公共施設など目印になるものをあわせて伝えるとよいでしょう。

傷病者の状態を見たま手短かに説明する

4 「誰が」「どのようにして」「どうなった」と簡潔に伝えます。意識や呼吸の有無等もわかる範囲で伝えましょう。

傷病者の年齢を伝える

5 わからない場合は「70代」というようにだいたいでかまいません。

自分の名前と連絡先を告げる

6 場所がわからないときなどに問い合わせがくる場合があるので、通報後も連絡の取れる電話番号を知らせます。携帯電話機の電源は切らないようにしましょう。



救急車を待つ間にしておくこと

- 応急手当をしている人以外にも人手がある場合は、救急車の来そうなところまで案内に出る
- 必要なものを準備する（マイナ保険証または資格確認証、お金、普段飲んでいる薬やおくすり手帳、着替えや靴等）



救急車が到着したら伝えること

- 救急手当をしてもらいたい医療機関の名前
- 事故が起きた時、具合が悪くなった時の状況
- 通報してから救急車が到着するまでに、傷病者の容態がどう変化したか
- 応急手当をした場合は、どのようなことをしたか
- 傷病者の情報（持病、かかりつけの医療機関、普段飲んでいる薬 等）



※消防庁「救急車を上手に使いましょう～救急車 必要なのはどんなとき?～」参照

Q

災害時に家族と連絡を取れなくなるのが心配です。

A

災害用伝言ダイヤルなど、災害時にも連絡を取れる方法があります。

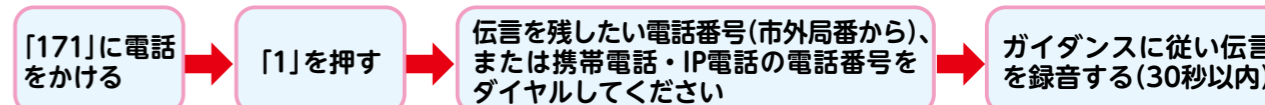


災害用伝言ダイヤル（固定電話）を使う

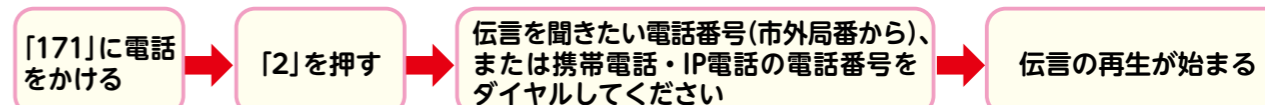
震度6弱以上の地震など、大きな災害の発生により電話がつながりにくい状況になった場合に利用できます。安否が確認できる伝言を残したり、伝言を聞いたりできます。いざというときに慌てないよう使い方をおぼえておきましょう。

災害用伝言ダイヤルの使い方

● 伝言を残す場合



● 伝言を聞く場合



※一部の通信機器では、ガイダンスに沿った操作ができない場合があります。その場合、「#」をダイヤルしてください。

携帯電話の災害用伝言板を使う

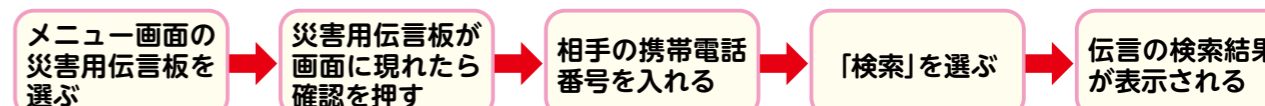
震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した場合に携帯電話のネット上に「災害用伝言板」が緊急に設けられます。

災害用伝言板の使い方

● 伝言を残す場合



● 伝言を見る場合



体験利用できます

毎月1日・15日、正月三が日（1月1日～3日）、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～21日）に利用体験ができます。くわしくはご利用の電話会社にご確認ください。

公衆電話は災害時に優先されます

災害時に公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます。

Q お医者さんと向き合うと緊張してしまい、うまく症状を伝えられません。



A 症状や聞きたいことなどはメモにしておくと、おちついて伝えられます。

診察で医師に伝えること

あらかじめ作ったメモを見ながら伝えるとよいでしょう。

- 症状が出ているのはどこか
- どのような症状か
- 症状はいつ頃から出ているか
- 症状が出る時間帯はいつか
- 症状がだんだんひどくなっているか
- 自分で行った対症療法などがあるか
- 他の医療機関で治療している病気やのんでいる薬（あれば）
- 過去にかかった病気や体質（アレルギー等）
- してほしい検査等



また、検査や治療を受ける際はそれがどんなものなのか、時間（期間）がどれくらいかかるかなど、気になることはきちんと聞いておきましょう。質問をするのは悪いことではありません。しっかり聞き、納得して検査や治療を受けることが大切です。

健康診断を受ける際の注意点

事前に案内が届いている場合などは、しっかり読んで準備しましょう。

- 検査前日はアルコールの摂取を控える
- 問診票など提出する書類があれば、事前に記入しておく
- 検査当日は水以外の飲食物をとらないようにし、午前中に受ける
- 着脱しやすい服を着ていく
- マイナ保険証または資格確認証、被爆者健康手帳、お薬手帳を持っていく
- 尿検査がある場合は、検査直前に排尿しないようにする等

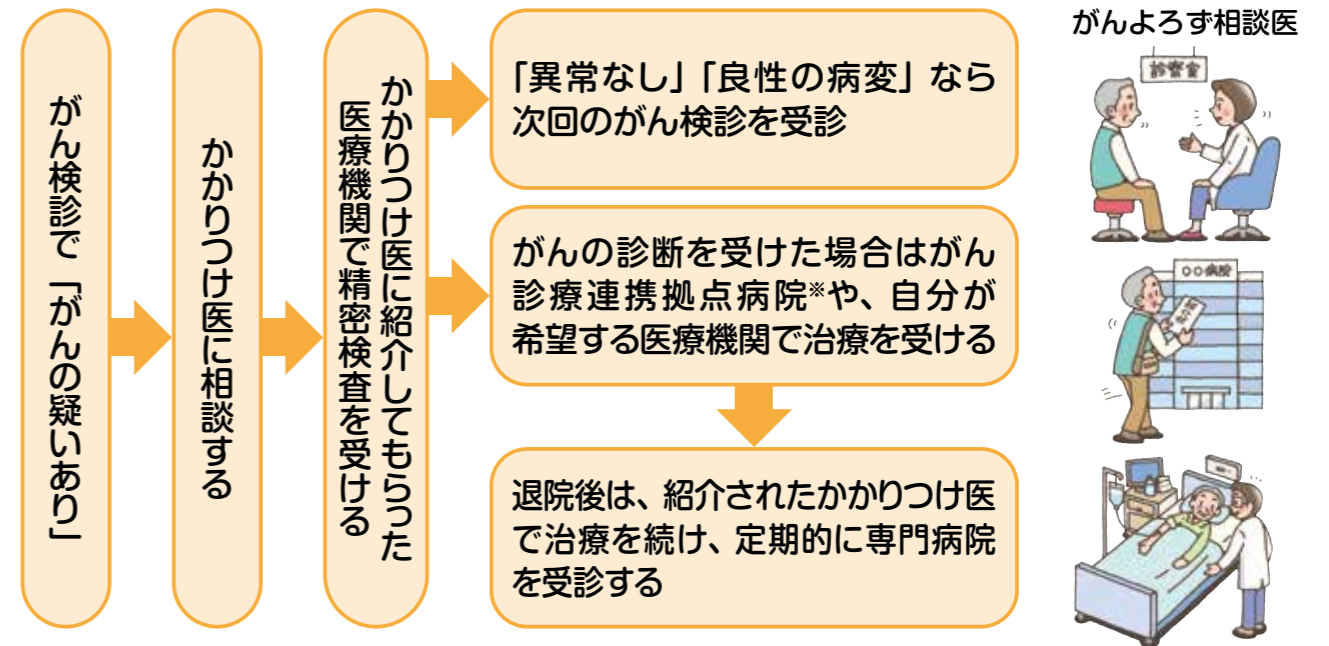


Q がん検診を受けたら、「がんの疑いがある」という結果が出てしまいました。



A まず、かかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。

専門医受診までの流れ



※がん診療連携拠点病院とは

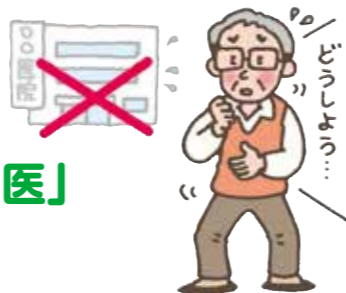
全国どこに住んでいても「質の高いがん医療」が受けられるよう、都道府県の推薦をもとに厚生労働大臣が指定した病院。専門的ながん医療を提供しています。なお、がん診療連携拠点病院には『相談支援センター』が設置されています。ここでは専門の相談員が患者や家族にがんに関する情報を提供したり、治療や療養生活等に関する質問・相談に応じたりしています。

令和8年3月時点

医療機関	住所
広島大学病院	広島市南区霞 1-2-3
県立広島病院	広島市南区宇品神田 1-5-54
広島市立広島市民病院	広島市中区基町 7-33
広島赤十字・原爆病院	広島市中区千田町 1-9-6
広島市立北部医療センター安佐市民病院	広島市安佐北区亀山南 1-2-1
JA 広島総合病院	廿日市市地御前 1-3-3
呉医療センター	呉市青山町 3-1
東広島医療センター	東広島市西条町寺家 513
JA 尾道総合病院	尾道市平原 1-10-23
福山市民病院	福山市蔵王町 5-23-1
福山医療センター	福山市沖野上町 4-14-17
市立三次中央病院	三次市東酒屋町 10531
呉共済病院	呉市西中央 2-3-28

Q 今まで通っていた医院がなくなっていました。

A 予防接種などの機会に、「かかりつけ医」をできるだけ早く見つけましょう。



「かかりつけ医」は大切な存在です

かかりつけ医とは、日ごろから診療や健康管理をしてくれる、身近なお医者さんです。今まで通っていた病院がなくなり、かかりつけ医がいなくなってしまった場合などは、インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを受ける機会などを利用し、他の医療機関を受診してみましょ。院内の雰囲気やお医者さんとの相性などを知ることができます。



「かかりつけ医」のよいところ

- じっくりと話を聞いたうえで、ていねいに診察してくれる
- 病歴や体質を把握しているため、すばやく適切に対応してくれる
- 健康診断の結果などを報告すれば、生活改善のコツなどを教えてくれる
- 何の病気かわからない、何科にかかったらよいかわからない時に、適切な診療科を教えてくれる
- 症状によって、また精密検査や高度な医療が必要と思われる時は、専門医や規模の大きな病院に紹介してくれる
- 介護のことについても相談にのってくれる
- 自宅への往診もしてくれる



かかりつけ医を選ぶとき気をつけること

内科の開業医がおすすめです

体調不良のときにかかりやすい内科系で、小規模の開業医がよいでしょう。

できるだけ近所の病院を選ぶ

日ごろから診てもらおうので、通院しやすい場所にあるのが理想です。

相性のよさ

医師と患者の信頼関係は重要。質問しやすい、説明がわかりやすいなど、相性のいいお医者さんを探しましょう。

Q 詐欺や悪質商法が心配です。

A 悪質業者の手口を知っておきましょう。



高齢者の心隙を狙っています

悪質業者は高齢者の心理や生活環境につけこんで、言葉巧みに近づいてきます。だまされないためには、どんな心隙を狙ってくるのかを知っておきましょう。

●「孤独」を狙われる

一人暮らしの方や、日中一人で家におられる方は、やさしく話し相手になってくれる販売員について許してしまいがちですが、それにつけこんで高額な商品などを契約させようとする悪質業者もいます。

●「お金の不安」につけこむ

高齢者の収入の不安につけこんで、「必ず儲かる」などのうたい文句で勧誘する悪徳業者もいます。

●「健康への不安」を利用する

高齢者のかかえる身体の不調や健康への不安につけこみ、高額な商品を購入させようとします。

悪質業者の手口を知る

高齢者をねらった悪質商法や詐欺にどんなものがあるのかを知っておきましょう。

●訪問販売

親切顔で近づき商品を買わせます。話し相手になってくれても無理に買わせようとする場合は悪質業者です。

●点検商法（住宅リフォームなど）

無料点検などとうたって訪問し、最終的に高額な工事や商品を契約させます。

●押し買い

貴金属などを見積もるといって家に上がりこみ、安値で強引に買い取ってしまいます。

●送りつけ商法

頼んでいない商品を送りつけ、注文したはずだからといって支払いをせまります。

●催眠商法

無料配布などといって客を閉めきった会場に集め、巧みな話術で次第に高額な商品を買わせます。



巧妙になる悪質商法

振り込め詐欺などは、家族を装うだけでなく公的機関を名乗る、銀行振り込みでなく自宅にお金を取りに来るなど、以前より巧妙かつ悪質になってきています。すぐに契約しない、一人で決めず家族に相談する、おかしいと思ったら毅然と断るなどして、新しい手口にだまされないようにしましょう。

困ったときは消費生活センターへ

実際に被害にあってしまった場合や、疑わしい電話や訪問が続くときには、消費生活センターや近くの地域包括支援センターに相談しましょう。

窓口一覧については、広島県庁ホームページを御確認ください。

広島県 消費生活相談窓口一覧

検索

Q 地域に何か貢献したいと
考えているのですが…。

A 町内会やボランティア活動などに
参加してみてもいいでしょうか。



地域の活動に参加するには

自分が住んでいる地域の自治会や町内会に参加するのが、活動始める近道でしょう。地域の人たちが協力して道路や公園の清掃、防災訓練、お祭りなどに取り組んでいます。

ボランティア活動への参加を考えたら、地域でそうした活動を行っている団体・グループなどに問い合わせてみましょう。

地域や団体によっては、活動の紹介や体験会を行っているところもあるようです。いきなり活動に参加するのがためられる場合や、何ができるか、何をしたいのかわからない場合などは、こうした機会を利用してみたい、お近くの地域包括支援センターへ相談してみるとよいでしょう。



地域で活動する際の心得

- 自分の知識や経験、技術にこだわりすぎない
- 自分の肩書きや過去の業績を自慢しない
- 地域では上下関係はない。“年長風”を吹かせたり“仕切り屋”にならないようにする
- 人の肩書きや過去の仕事に興味を持たない
- 一緒に活動している人や近所の人などの噂話は控える
- 地域にはさまざまな価値観を持つ人がいることを理解する



Q 自宅での介護に備えてどのように準備
すればよいでしょうか？

A 介護をみんなで支え、利用できる
サービスも活用しましょう。



介護は役割分担をしましょう

介護は要介護者と同居している家族、とくに家族の誰か一人が抱え込んでしまっは上手くいかないばかりか、要介護者だけでなく介護者まで倒れてしまうおそれもあります。離れて暮らす家族や親族なども協力して、みんなで支える体制を整えましょう。

介護は長期にわたりますから、人手の確保や仕事の調整、経済的・時間的サポートなどなるべく多くの人に関わることで役割を分担し、介護者一人に負担が集中しないようにすることが必要です。



介護サービスを上手に利用しましょう

介護保険のサービスをはじめ、市町が行う高齢者向けのサービスなど各種サービスを利用しましょう。介護者の負担を軽くするだけでなく、より効果的な介護をすることができます。

自宅だけでなく外出するサービスの利用も

介護サービスの利用は、要介護者の身体の機能維持だけでなく、心の健康にも効果があります。通所サービスなどを利用して外出することは、閉じこもりを防ぎ、新しい行動範囲や人間関係を広げるチャンスになります。



生活の質を維持する住宅改修や福祉用具を利用しましょう

玄関や廊下、浴室、トイレなどに手すりをつける、段差をなくすなど住宅の改修や福祉用具の利用は、介護者の負担を軽減するだけでなく要介護者の生活機能を維持し自立を促します。時間が経っても一人で行えることが多いほど、本人の自信や意欲につながり、介護される人の尊厳を保つことにもなります。



知識や情報を増やせます

介護サービスを利用しながら、介護のプロに意見やコツを聞きましょう。また、介護の経験者の話を聞くなど、介護をオープンにすることで地域や人とのつながりを持つことが、無理のない在宅介護の秘訣です。



介護が必要になったら、まず相談を

介護に関する問題や疑問があれば、お住まいの地域の地域包括支援センターや役所の介護保険の窓口にご相談してみましょう。ケアマネジャーなどの介護の専門家が相談にのってくれます。

Q

体を動かすことが大変になってきたので、**介護保険を利用したいのですが…。**



A

お近くの「**地域包括支援センター**」へお電話、または直接お越しください。
地域包括支援センターの一覧については、**広島県庁ホームページ**を御確認ください。

広島県 地域包括支援センター 🔍 検索

利用までの流れ

連絡
(申請)

介護保険を利用するための申請は、地域包括支援センターが利用者に代わって行います。

- 「介護保険の保険証」
- 「マイナ保険証」、お持ちでない方は「資格確認書」
- 「被爆者健康手帳」



の3つを用意してください。

※あなたやご家族が市町の介護保険担当窓口にも申請することもできます。

地域包括支援センターの担当者が、介護保険を利用するにあたって手伝って欲しいことを聞きますので、あなたの希望することを伝えましょう。その後、食事、入浴、着替え、トイレ、通院などの日常生活について簡単にうかがいます。

認定
調査

後日、ご自宅に市町から委託を受けた介護支援専門員（ケアマネジャー）等が「介護認定調査員」として訪問し、普段のあなたの生活状況についてうかがったり、実際に動作をしていただいたりして、「認定調査票」を作成します。



審査・
判定

「認定調査票」は、「主治医意見書（かかりつけ医の診断書）」とともに、コンピュータと「介護認定審査会（福祉や医療、保健の専門家で構成）」の審査で使われます。この結果から、あなたの「要介護状態区分」が判定されます。

要介護状態区分

介護を必要とする度合いのことです。

- 非該当** 介護保険は利用できません。
- 要支援1・2** 介護保険の介護予防サービスが利用できます。
- 要介護1～5** 介護保険の介護サービスが利用できます。

認定結果
の通知

原則として、申請してから30日以内に認定結果が送られてきます。

※認定結果に疑問や不服があるときは、市町の窓口または60日以内に「広島県介護保険審査会」に申し立てることができます。

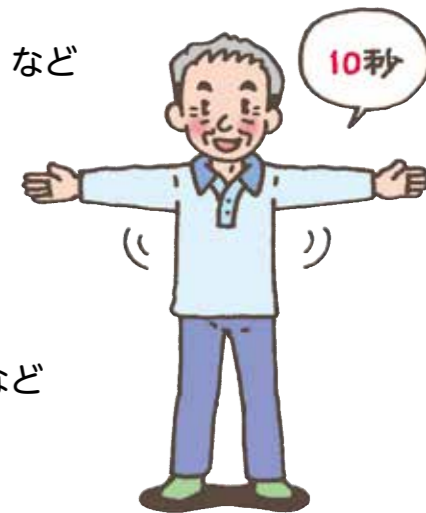


認定調査について

認定調査は、適切な介護を受けるために体の状態を確認するもので、全国共通の調査票が使われます。調査票への記入だけではわかりにくい具体的な状態などは、調査員が「特記事項」として別に記入します。調査は次のようなことを聞かれます。

体の状態について（確認のために実際に動作をしてもらうことがあります）

- 10秒間両足で立っていられますか？
- いすやベッドからひとりで立ち上がれますか？ など



普段の行動について

- 食事は自分で食べていますか？
- ズボンの脱ぎ着がひとりでできますか？ など

記憶や判断力について

- 生年月日が言えますか？
- 外出して戻れなくなったことがありますか？ など

心や気持ちについて

- 意味もなく独り言や独り笑いをしますか？
- ひどい物忘れがありますか？ など

生活について

- 薬は自分で管理して飲んでいますか？
- ひとりで買い物ができますか？ など



医療について

- 過去14日間に点滴を受けましたか？
- 過去14日間に透析を受けましたか？ など

認定調査を受けるときのポイント

- 1 体調のよいとき（普段の体調）に行いましょう**
いつもと違う体調のときでは、正しい調査ができないことがあります。また、調査の際は普段のように行動し、より良く見せかけないようにしましょう。
- 2 介護をする人も同席をしてもらいましょう**
家族など、普段介護を行う人がいる場合は、同席してもらうと、より正確な調査ができます。
- 3 困っていることは書き出しておきましょう**
調査のときは、緊張などから状況が伝えられないこともあるでしょう。困っていることはあらかじめメモをしておくとうれしいです。
- 4 日常使っている補装用具があれば伝えましょう**
つえなど、普段使っている補装用具があれば、使用状態を伝えましょう。



Q 介護保険では、どんなサービスが使えるのですか？

A 介護保険には、さまざまなサービスがあります。認定の段階によっては利用できないサービスがあります。



介護保険で利用できるサービス

在宅サービス（自宅等で生活しながら利用するサービスです）

- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導
- 短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
- 特定施設入居者生活介護
- 福祉用具貸与
- 福祉用具購入費支給
- 住宅改修費支給



施設サービス（施設に入所するサービスです）

※要支援1・2の人は利用できません。

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 介護老人保健施設（老人保健施設）
- 介護医療院



地域密着型サービス

（※住み慣れた地域で利用できるサービスです）

- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
※要支援1・2の人は利用できません。
- 夜間対応型訪問介護
※要支援1・2の人は利用できません。
- 認知症対応型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 複合型サービス
※要支援1・2の人は利用できません。
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
※要支援1の人は利用できません。
- 地域密着型特定施設入居者生活介護
※要支援1・2の人は利用できません。
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
※要支援1・2の人は利用できません。



Q ときどき外出して、介護を受けたり、いろいろな人と交流して気分転換できるサービスはありますか？

A 施設に通って日帰りで利用できるサービスがあります。



介護や支援、機能訓練を受けたいとき

- 通所介護（デイサービス）
通所介護施設で、食事や入浴、機能訓練などの介護が受けられます。
- 通所リハビリテーション（デイケア）
食事や入浴などの介護やリハビリテーションが受けられます。
- 認知症対応型通所介護
認知症の人向けの通所介護で、日常生活上の世話や機能訓練などが受けられます。



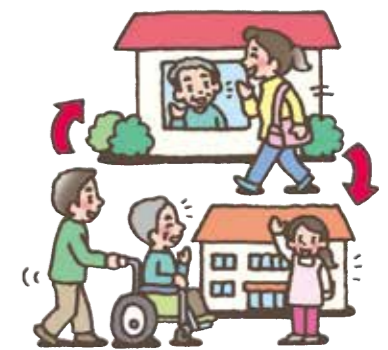
短期間施設に入所して、気分転換をしたり家族の介護の手を休ませたいとき

- 短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
短期間施設に入所し、食事や入浴、機能訓練などが受けられます。



通所を中心に、ときどき訪問や宿泊のサービスも利用したいとき

- 小規模多機能型居宅介護
通所を中心に短期間の宿泊や訪問を組み合わせたサービスが受けられます。
- 複合型サービス
通所、訪問（介護・看護の両方）、短期間の宿泊で介護や医療、看護が受けられます。



Q なるべく住み慣れた自宅で生活を続けたいのですが、**家において利用できるサービス**はありますか？



A 事業者**に自宅を訪問してもらって受けられるサービス**があります。

自宅で介護や家事の手助けが欲しいとき

- **訪問介護**
ホームヘルパーに訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの介護や、調理、洗濯などの援助が受けられます。
- **訪問入浴介護**
移動入浴車で訪問してもらい、入浴の介護が受けられます。



自宅でリハビリや医療チェック、アドバイスを受けたいとき

- **訪問リハビリテーション**
理学療法士などに訪問してもらい、リハビリテーションが受けられます。
- **訪問看護**
看護師などによる療養上の世話や診療の補助が受けられます。
- **居宅療養管理指導**
医師や歯科医師などに訪問してもらい、療養上の管理や指導が受けられます。
- **夜間対応型訪問介護**
夜間、定期的にヘルパーに巡回してもらって介護が受けられるほか、本人や家族からの通報による緊急時にも対応してもらえます。
- **定期巡回・随時対応型訪問介護看護**
定期的な巡回と本人や家族からの通報による随時対応で、24時間、訪問介護と訪問看護を受けられます。



特定施設に入居していて、介護や機能訓練を受けたいとき

- **特定施設入居者生活介護**
有料老人ホームなどに入居している場合に、入浴、排せつ、食事などの介護を受けられます。



Q **家の中を暮らしやすくしたいのですが、どんなサービス**がありますか？



A 生活に役立つ**福祉用具**や**住宅改修**に関するサービスがあります。

福祉用具を使って、負担を減らしたいとき

- **福祉用具貸与（レンタル）**
日常生活の自立を助けるための福祉用具が借りられます。
車いす、特殊寝台（ベッド）、歩行補助杖など、対象の福祉用具が決まっています。
- **福祉用具購入費支給**
じかに肌に触れるものなど貸出しには向かない福祉用具を購入した場合、購入費が支給されます。
腰掛便座、入浴補助用具（入浴用いす・浴槽用手すりなど）、簡易浴槽など、対象の福祉用具が決まっています。
※申請が必要です。支給される金額には上限があります。



家の中の危険を減らして、安心して暮らしたいとき

- **住宅改修費支給**
住宅改修をした場合、費用が支給されます。
手すりの取り付け、和式便器を洋式便器に取り替え、など
※事前に申請が必要です。改修後に申請しても認められませんのでご注意ください。支給される金額には上限があります。
- **あなたのお住まいはいかがですか？**
チェックしてみましょう。

<input checked="" type="checkbox"/>	階段やトイレ、浴室、玄関などに手すりがない
<input checked="" type="checkbox"/>	階段や通路、浴室などの床が滑りやすい
<input checked="" type="checkbox"/>	階段の勾配がきつい、踏み板の奥行きが狭い
<input checked="" type="checkbox"/>	洋式便器になっていない
<input checked="" type="checkbox"/>	トイレのドアが内開き（中で倒れた場合、開かないおそれがある）
<input checked="" type="checkbox"/>	浴槽が高く、またぎにくい



Q 介護保険を利用したときに費用はかかるのですか？

A 通常、介護保険を利用する場合1割～3割の利用者負担がありますが、「被爆者健康手帳」をお持ちの方は、利用者負担分が助成される制度があります。

- ※養護老人ホームに入所し、費用負担のある方への助成もあります。(介護保険ではありません)
- ※原爆養護ホームについてはP51をご参照ください。



利用者負担分が助成されるサービス

自宅に住みながら利用できるサービス

- 訪問介護（ホームヘルプ）※1 ●訪問リハビリテーション（介護予防含む）
 - 訪問看護（介護予防含む） ●居宅療養管理指導（介護予防含む）
 - 通所介護（デイサービス） ●地域密着型通所介護
 - 認知症対応型通所介護（介護予防含む）
 - 通所リハビリテーション（デイケア／介護予防含む）
 - 短期入所生活介護（ショートステイ／介護予防含む）
 - 短期入所療養介護（ショートステイ／介護予防含む）
 - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
 - 複合型サービス ●小規模多機能型居宅介護
 - 介護予防・日常生活支援総合事業【訪問型（A2）※1、通所型（A6）サービス】
- ※1 生計中心者が所得税非課税世帯、または生活保護受給世帯のみが対象です。助成には「被爆者訪問介護利用助成受給者証」または「訪問介護利用者負担額減額認定証」が必要です。



介護保険で入所できる施設サービス

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 介護老人保健施設（老人保健施設）
- 介護医療院
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（介護予防含む）



助成の対象外のサービス

- 訪問入浴介護
- 特定施設入居者生活介護
- 福祉用具貸与および福祉用具購入費支給※2
- 住宅改修費支給
- 夜間対応型訪問介護



※2 福祉用具については「公益財団法人 広島原爆障害対策協議会」の補助制度が利用できます。

★施設を利用した際の食費や居住費、日常生活費など※3は全額自己負担になります。

※3 食費（食材料費＋調理費相当）、居住費（部屋によって室料＋光熱水費相当）、日常生活費（理美容代や身の回りの品の費用、日常生活での必需品で利用者負担が適当とされるものなど）

Q ひとり暮らしの親が認知症で、財産管理の不安や悪質商法の被害にあわないか心配です。

A 判断能力が十分ではない人のために、「成年後見制度」があります。



成年後見制度について

「成年後見制度」には、すでに判断能力が十分ではない人のための「法定後見制度」と、将来に備えて後見人を決めて契約しておく「任意後見制度」があります。

「法定後見制度」は、判断能力に応じて次の3種類があり、親族や社会福祉協議会などから後見人が選任されます。

法定後見制度

後見

対象：判断能力がほとんどない人

後見人は、本人に代わって財産を管理したり契約を結んだりする権限（代理権）や、本人がした契約を取り消したりする権限（日用品の購入などの日常生活に関する行為以外の取消権）があります。

保佐

対象：判断能力が著しく不十分な人

保佐人は、本人の同意を得た上で、家庭裁判所が定めた特定の法律行為を行う権限（代理権）があります。また、法律上定められた行為について本人は保佐人の同意が必要で（同意権）、保佐人は同意を得ないで本人が行った行為を取り消す権限（取消権）があります。

補助

対象：判断能力が十分ではない人

補助人は、本人の同意を得た上で、家庭裁判所が定めた特定の法律行為を行う権限（代理権）があります。また、本人の同意を得た上で家庭裁判所が定めた特定の法律行為について本人は補助人の同意が必要で（同意権）、補助人は同意を得ないで本人が行った行為を取り消す権限（取消権）があります。

利用方法

- ① 家庭裁判所に後見等（後見、保佐、補助）開始の申立てを行います。必要な書類や費用は裁判所にお問い合わせください。
- ② 後見人等（後見人、保佐人、補助人）に最も適任と思われる人を裁判所が選任し、後見等が開始されます。後見人等への報酬は裁判所が決定し、後見等を受ける人の資産から支払われます。



任意後見制度

任意後見制度は、将来、認知症などで判断能力が十分ではなくなったときに備えて、財産管理や契約などを本人に代わって行う人（任意後見人受任者）を決めて、公証役場で「契約」しておき、判断能力が十分ではなくなったときに、契約に基づいて後見を行う制度です。

Q 足腰が弱くなり、**出かけるのが億劫**になってきました…。

A 歩くための**補助用具**を使ってみましょう。



積極的に歩くことで足腰の衰弱を予防しましょう

杖やシルバーカーなどの歩行補助用具を使えば自力で歩ける人は、積極的に活用して歩くようにしましょう。歩くことは足腰の衰弱を防ぐのに役立ちます。ただし、転倒して骨折などすると寝たきりになってしまう場合もあるため、自分の足腰の状態にあわせた、十分な注意が必要となります。痛みなどがある場合には、まずお医者さんに相談してみよう。

杖の選び方や使い方の注意点

杖の種類と特徴

- **多点杖**：3点または4点の脚で支えるため安定性に優れています。
- **T字杖**：歩行補助用では一般的な杖で、支柱の握り部分がT字型をしています。長さの調整や折りたたみができるものもあります。
- **ロフトランド杖**：支柱上部のカフという輪に腕を通して握りを持ちます。腕やひじと握りで体重を支えます。



杖を使うときのポイント

- **杖の位置と長さを正しく**：杖は、足先の斜め前につき、そのときに杖を持ったひじの角度が150度くらいになるように開く高さに、杖の長さを調節します。
- **杖の先をこまめにチェック**：杖の先にあるゴムの溝や突起は、使い続けることですり減ってきます。放っておくと雨の日などはすべりやすく転倒の危険がありますから、こまめに点検して早めに交換しましょう。



シルバーカーで出かけましょう

杖以外の歩行補助用具としてシルバーカーも多く利用されています。荷物が収納できて買い物などには便利です。また歩きつかれたときに座って休める座面がついたものもあるので、用途や好みに合わせて選んで行動範囲を広げましょう。



介護保険で利用できるか確認しましょう

シルバーカーは介護保険で利用できませんが、歩行補助杖は介護保険の福祉用具貸与の対象となります。利用する場合は相談してみよう。

Q 家族が**車いす**を利用することになりました。どんなことに注意すればよいでしょうか？

A **車いすの介助は難しくはありませんが、**利用者が怖くないように操作することが大切です。



車いすを操作するときは

車いすに乗る利用者の姿勢を確認

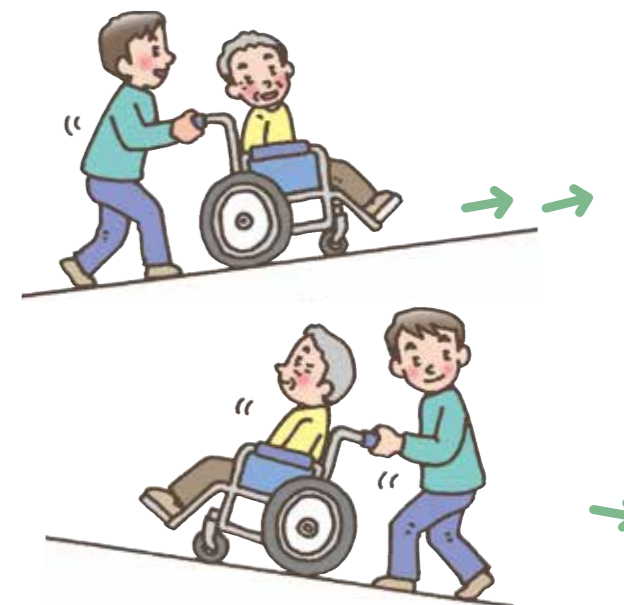
- 利用者の両足が足台にのっているか
- 利用者の背中が車いすの背もたれにしっかり着いているか（隙間ができる場合はクッションをはさむなどして調節を）
- 両手は体の真ん中にあるか（麻痺した側の手が外に出ていないか）

出発前の確認

- 周りの安全を確認する
- 車体側面に付いているブレーキをはずす（自走式の場合はハンドブレーキの効き具合を確認）
- 操作者が持つハンドルは上から握る
- 「動きます」と声をかける

操作中の注意

- 上り坂では後ろからゆっくり押す
- 下り坂では車いすを後ろ向きにして（後ろ向きのほうが恐怖感が和らぐ）、後ろ向きでゆっくり下りる
- 曲がる時は安全確認をして、曲がる方向を告げて曲がる（急な方向転換をしない）



車いすを選ぶときは

本人の状態や体格に合わせてサイズが調節でき、ベッドや自動車に移乗しやすいように部品が取り外せるものがよいでしょう。折りたたみ式のものを持ち運びにも便利です。福祉用具を取り扱う指定事業所には福祉用具の相談員がいるので相談してみよう。



各部の調整や取り外しができるものが使いやすい