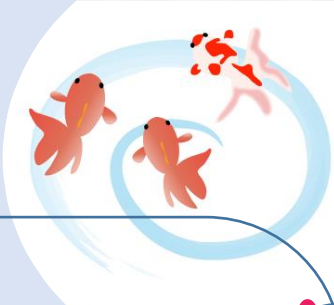


## ～夏バテせずに体力作り～




高齢者総合相談窓口  
☎047-403-3201



### 熱中症予防

- ①「気温・湿度」を知る。  
室温は28度以下、湿度50～60%に保つ。
- ②「水分・塩分補給」はこまめに
- ③外出時はゆったりめの服で保冷グッズ持参  
マスクは人との距離が2メートル確保時は外す。
- ④入浴前後の水分摂取 長湯×
- ⑤就寝前後の水分摂取  
就寝時の室温も28～29度を保つように  
エアコンなどで調整を。
- ⑥体温調整や涼しい所で、散歩や体操など  
適度な運動

 だるい・ぼんやり  
・食欲低下・頭痛・長時間トイレに行かない・脈がはやく力強さが無い・唇の渴きなど

↓

脱水を疑って  
体温確認や水分補給

### まえばら健康ウォークラリー 開催中

次回  
9/13(火)  
9時半～10時  
受付

受付⇒アルビス中央公園、海松台公園、地域包括支援センター  
○ラジオ体操後に、600mのコース他、御嶽神社まで等、自分のペースで歩いています。



### 熱中症対策に良い飲み物・食べ物



- スポーツドリンク、牛乳、麦茶、冷たい水(5～15℃)、ルイボスティ
- 塩飴、ラムネ、タブレット、梅干し、味噌汁、バナナ



### 熱中症に良くない飲み物

- ビール、お酒(アルコール類)、コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶



認知症になったらお金の管理はどうしよう…

## わかりやすい 成年後見制度

### お金の疑問編



成年後見制度とは認知症などにより正しい判断が出来なくなった人が、悪徳商法被害や法律問題などで不利益を被らないように守るための制度です。

銀行手続きや施設入所契約を代わりに行うなど、法的に様々な支援を行い、自分らしく安心して暮らせるよう、生活を守ります。



後見人をお願いしたら  
お金もかかるんでしょう？

### Q申立てにはいくらかかるの？

◆収入印紙、郵便切手、戸籍謄本など  
⇒8,000円～13,000円程度

◆診断書⇒病院により金額は異なる。  
(5,000円～10,000円程度)

※診断書の内容によっては、医師による鑑定が必要になる場合あり。鑑定料は個々の事案により異なる。

### Q申立てを専門職にお願いしたら？

手続きを専門職に依頼する場合は、  
10万～25万円程度かかる。

【相談先】

弁護士会・司法書士会  
社会福祉士会・行政書士会  
など…



### Q申立て費用は誰が負担するの？

- ◆実費分⇒申立人(または本人)負担  
※申立人が一時的に負担し、本人の財産から返還を受けることが可能
- ◆専門職への報酬⇒申立人の負担



### Q後見人等への報酬の相場は？

- ◆専門職の場合⇒月額3～5万円
- ◆親族の場合  
⇒報酬請求せず無償の場合が多い。  
○親族後見人には任意後見監督人がつきます  
※上記はあくまで一例。  
法定後見人の場合は家庭裁判所が報酬額を決定。任意後見人の場合は当事者間の契約に基づく。
- ◆報酬の支払いは本人負担

親族申立てを検討される方は、千葉家庭裁判所のHPを参考にしてみてください。