



地域包括支援センターだよ！

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■ 成年後見制度について！

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が不十分な方に対して、本人の権利を法律的に支援、保護するための制度です。本人の判断能力に応じて、下記の後見・保佐・補助にわかれます。



		後見	保佐	補助
対象となる方		ほとんどの事を自分で判断することが出来ない方	時により判断がつかない方	時々自分の判断力が不安で、誰かにサポートしてほしい方
申立てができる方		本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市区町村長など		
本人の同意		不要	代理権付与の場合は必要	必要
成年後見人等の権限の範囲	同意権 取消権	法律行為全般	不動産やその他重要な財産に関する権利の取得、喪失を目的とする行為など（重要な法律行為）	申立ての範囲内で、家庭裁判所が定める「重要な法律行為の一部」
	代理権	財産に関するすべての法律行為	申立ての範囲内で、家庭裁判所が定める「特定の法律行為」	申立ての範囲内で、家庭裁判所が定める「特定の法律行為」

★成年後見制度に関する問い合わせは、桂川町地域包括支援センターまでお願いします★

〈お家トレーニング〉

■ 膝の曲げ伸ばし ~その1~ ■



「転倒予防教室」を担当の武友先生です！

○膝を前に出す方法

① 足を揃え左右の幅は少し開き膝を前に出しながらお尻をおろす。

② **膝が痛くないところまで**曲げたらゆっくりと元の姿勢に戻す。

☆主に階段や坂道のくだりに強く使われる動作です。5回～10回×3セットを目標にしましょう！



頭から腰までまっすぐ床と垂直



CHECK

※無理をせず安全に行いましょう！特に膝が痛い方は決して無理をしないでください。難しい場合は椅子からの立ち上がる動作から行いましょう。

武友先生の教室をひまわりの里で実施しています。参加希望の方はひまわりの里までご連絡ください。

桂川町総合福祉センター ひまわりの里健康福祉課 高齢者・女性係 ☎0948-65-0001