



## 成年後見制度と後見人について

精神保健福祉士 保 幸代

厚生労働省より2015年1月、2012年時点での認知症患者数が約462万人、認知症の前段階とされる軽度認知障害が約400万人とされ、高齢者の4人に1人が認知症かその予備軍と言う推計が発表されました。認知症は特別な病気ではなく、だれもがなり得る病気としてとらえて行かなければならない時代になっている様です。

そこで今回は、認知症になった時、本人の財産を管理してくれたり、判断を援助してくれる成年後見制度と実際に職務を行う後見人についてお話ししたいと思います。

### 成年後見制度とは

認知症や精神の病気などによって自分の意思だけでは適切な判断が出来ないために、不利な条件で物を買ったり売ったりしないように、その人の立場で判断を援助してくれる人を法律で付けてもらう制度です。申し立てにより家庭裁判所が選任する『法定後見制度』と、まだ判断能力が十分あるうちに自らの判断で公正証書によって後見人と契約をする『任意後見制度』があります。

### 後見人とは

認知症や精神の病気などにより判断能力が著しく低下した方の財産を保護するために、家庭裁判所から選任されて、本人の財産保護や身上監護を行う人です。

#### 1. どんな人になるのか

弁護士や司法書士、社会福祉士や精神保健福祉士などの専門職以外にも、親族が選任される事もあります。また、ご本人と同じ地域に住む一般市民の方がなる市民後見人もあります。

#### 2. 後見人の職務について

##### (身上監護と財産管理)

介護契約や施設入所契約、医療契約などを本人に代わって行ったり、本人の生活の為に必要な費用を本人の財産から計画的に支出する“身上監護”と、その為に本人の財産目録を作成し、収入や支出についてきちんと記録をして、領収書等の書類を保管する“財産管理”の役割があります。

##### (家庭裁判所への報告)

年1回、家庭裁判所に、後見人としての職務について報告する必要があります。

#### 3. 成年後見人にかかる費用

##### (選任にかかる費用)

後見開始の申し立てをする際に、必要書類を集める為の費用と、裁判所に申し立てる時に収める手数料が必要になります。(1万円~3万円程度)

##### (成年後見人の報酬)

成年後見人を選任すると、その職務に対して報酬が発生します。後見人からの申し立てにより、家庭裁判所が報酬額を決定します。

この他、成年後見制度について詳しく知りたい場合は、最寄りの家庭裁判所へお問い合わせ下さい。

## 「笑い」の大切さ

居宅介護支援センターうへの  
主任介護支援専門員 高嶋 夏津枝



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう  
居宅介護支援センターうへの

ホームページアドレス  
<http://www.uenoko-hospital.jp/>  
E-mail  
[uenoko-hp@qiga.ocn.ne.jp](mailto:uenoko-hp@qiga.ocn.ne.jp)

笑いヨガの魅力をお伝えしたいと思います。

子どもは、一日に300回～400回笑っているが、大人は、5～10回ぐらいしか笑っていないそうです。現代人は、笑うことが段々と減って慢性ストレスの中で生活していることが分かります。

私が、笑いヨガに参加したいと思った理由は 自分のストレスマネジメント 相談援助業務の中で利用者様・ご家族様のストレス軽減の為に 認知症や心身の改善に効果があると言われているからです。

笑いヨガの特徴は、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」が組みあわされたエクササイズで、特に息を吐くことを意識します。笑いの体操ですから、作り笑いから行いますが、グループですることにより、アイコンタクトや子ども心にかえり、すぐに本物の笑いになりました。脳は、「作り笑い」も「本物の笑い」も同じホルモンがでて、幸せな気分になれる事が科学的に証明されているそうです。ことわざの「笑う門には福来る」の言葉を思い出しました。いつも笑い声があふれる家には、自然に幸運が訪れる。また、悲しいことや苦しいことがあっても、希望を失わずにいれば幸せがやってくると意味に書いていました。笑うことは、どこでも・いつでも・誰にも手軽にできます。私は、通勤時に一人で笑うようにしていますが、毎日しているとちょっとしたことで笑えるようになり、ストレスが軽くなる感じと身体が暖かくなる感じ（代謝が上がる）がします。笑いには声に出さない笑いもあります。



ぜひ、笑いを意識的に生活の中に取り入れて見ましょう。

## ストレートネックについて

作業療法士 栗鶴 誠志

日本人の9割がストレートネックの兆候がみられているとのことで近年「スマホ首」という言葉をよく耳にするようになりました。スマホ首というのはスマートフォンが原因の首や肩の痛みやしびれが起こった状態のこと、正式には「ストレートネック」といわれる症状の1つです。

ストレートネックとは、ゆるやかにカーブしているはずの頸椎（首の骨）が、首を前に出した姿勢を続けたことによって、まっすぐになってしまった状態です。自分でストレートネックを確認できる、簡単なセルフチェック法をご紹介します。

壁を背にして「気をつけ」の姿勢をしてみましょう。

正常な状態は...

後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4カ所が特に意識しなくても自然と壁につけば、頸椎は正常な状態です。

ストレートネックの可能性が高い状態は...

後頭部が壁につかなかったり、意識的に首を後ろに倒さないとならない場合です。

ストレートネックになると、体の約10%もある頭の重みが頸椎にまともにかかり、首周りにある筋肉や神経にも大きな負担を与えます。首周りへの負担は、筋肉の疲労となり、首や肩のこりとして感じられます。たかが首こりや肩こりと思うかもしれませんが、しかし、放っておけば首に痛みが走るような状態になることもあるので、注意が必要です。また、頭の重みで頸椎の関節と関節のすき間が縮まってしまうと、そこに存在する多くの神経が圧迫され、不快な症状が出てきます。