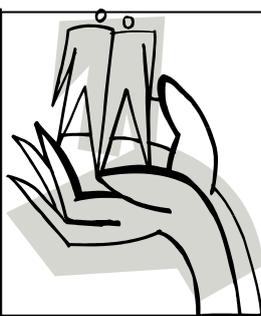


のぞみ

2020年春季号(4月1日発行)No. 25



NPO 法人 成年後見のぞみ会

〒178-0064

練馬区南大泉 4-29-35

代表 照山 忠利

電話 080-1700-1050

Email: tteru@ae.auone-net.jp

近時雑感

東京では3月14日、折からの雨が雪となる中で桜の開花が発表されました。暖冬だったせいか例年よりかなり早い宣言でしたが、その桜も今年は愛でる風情もないままにむなしく散ってしまいました。人々から花見の楽しみを奪ったのは新型コロナウイルスです。

中国・武漢で発生したこのウイルスは感染力が強く、瞬く間に全世界に蔓延しました。新型だけに予防ワクチンや有効な治療薬がないために特にヨーロッパでの流行が顕著で、イタリアでは打つ手なしの医療崩壊を招いています。10数年も前にさる外国の著名人が「これからの人類の危機は戦争ではなくウイルスにある」といったそうですが、その慧眼を証明するような事態が今まさに現実となって世界を覆っています。「パンデミック」や「クラスター」、「オーバーシュート」などという耳慣れない言葉を聞くたびに戦慄を覚えます。

わが国では全国の小中高の一斉休校に始まりセンバツ高校野球の中止、大相撲春場所の無観客化、プロ野球、Jリーグの延期など大規模イベントの自粛が続き、また観光や飲食、輸送などの業界の停滞で、社会的にも経済的にもきわめて深刻な影響が出ています。楽しみに待っていた「東京オリ・パラ2020」は史上初めて1年延期の方向性が示され、これを目標に生きてきた高齢者の生きる目標も先送りとなりました。

こうした混乱した世情の中にあっても成年後見制度を前進させる動きは続けられています。3月17日に専門家会議が「成年後見制度利用促進基本計画」に係る中間検証報告書を公表しました。計画の中間年度である令和元年度における進捗状況を明らかにするとともに、個別の課題を整理して今後の方向性を示しています。そして国、地方公共団体等に今後の2年間で目標を達成できるよう一層の取り組みの推進を求めています。地元の練馬区ではこれに呼応して、現在策定中の地域福祉計画の中で社会福祉協議会を中心に施策を展開する方向性を明らかにしました。

なお私たちのぞみ会はこの度、新たにホームページを開設しました（別掲ご参照）。今後はこの会報と Facebook に加えてホームページで有益重要な情報をタイムリーにお届けしていくことといたします。ご期待頂くとともにご意見、ご要望などありましたらご遠慮なくお寄せ下さいますようお願いいたします。



新型コロナ禍の一日も早い終息を願いつつ。

(理事長 照山忠利)

出前講座の報告

2020年1月30日（木曜）の午後、光が丘公園を抜け、少し入った住宅街にNPO法人楽膳倶楽部（清宮理事長）の旭町ハウスがあります。楽膳倶楽部は、高齢化率が高い光が丘地域で約22年間にわたって「食でつなぐ地域の絆」を掲げて、①食のホットサロン（会食＋介護予防活動）②配食サービス（高齢者向け昼食）③料理教室（男性料理教室等）④相談情報ひろば（子ども食堂、各種セミナー、麻雀教室、パソコン教室、夜の談話室）など幅広い事業を行っており、地域からも高い信頼を寄せられています。

私たち成年後見のぞみ会は、2014年の設立直後からNPO法人の先輩格である楽膳倶楽部と提携関係を維持して参りました。今回は久しぶりに、楽膳倶楽部主催の勉強会に講師として招かれました。これまでの勉強会では、成年後見制度の内容に関するものが多かったのですが、本日は、第1部として「成年後見制度全般について」、第2部として「後見の実例について」と題して、のぞみ会のメンバーでもある市民後見人が、実際に受任から終了までの4年間どのような後見事務や支援活動を行ったかを具体的に実例を挙げて話をしました。主な実例は以下の通り。

- ① 施設に入所している被後見人（以下、本人）を毎月2回以上訪問、本人に面談、健康状態や意向確認をおこなうと共に、介護士や看護師など多職種の方とも会って本人に関する情報収集に努めた。
- ② 毎年1回開催のケア・カンファレンスには、本人と一緒に参加し、施設が作成した一年間の介護計画書案等を施設多職種の方々とは意見交換、吟味検討し、更に本人の意向に沿った内容に修正した。
- ③ 6月～7月は医療保険や介護保険の更新時期で制度の特例申請、承認により施設利用料の自己負担金額が大幅に減額される。財産管理上重要で毎年必ず申請を行った。
- ④ 本人の「家に帰りたい」「外に行きたい」「美味しいものを食べたい」などの希望を聴取し、施設側と日程調整しながら「旧自宅付近散策＋ピザ昼食」や「ビーフシチュー名店訪問」など企画し、福祉タクシーを手配し、担当介護士とともに付き添い大いに喜ばれた。
- ⑤ 病院緊急入院時には、駆けつけ入退院契約手続き、（手術医療同意は）後見人不可の旨説明と入所施設長へ医療同意の依頼、入院レンタル契約の締結
- ⑥ 本人が逝去の際には、早朝病院から連絡を受けて駆け付け後見人一人で最期を看取った。
- ⑦ 本人の火葬には、後見人と監督人とで立ち会った。

10名の受講者からは、「後見人はそんなにいろいろやってくれるのか」「親族でもそんなにできない」と少し驚かれた感想もありました。受講者の中には、今後、親族の後見人に就任する可能性がある方もおられ、実例を通して、後見人業務の実際について理解を深めて頂けたようでした。



成年後見制度を知る手引き③（代理権と取消権）

私たちは、日常生活を送る中で他人との間で様々な法律上のやり取りをしています。これを、法律上の専門用語で、「法律行為」と言います。例えば、コンビニでお菓子を買うのも、「売買」という一つの法律行為です。

私たちは他人との間で日々様々な法律行為を行っており、法律行為なしには日常生活を送れないと言っても過言ではありません。この為、認知症になると、適切な判断に基づく法律行為が出来なくなり、思いがけない損害を被ったり、必要な権利行使ができなくなったりして日常生活に大きな障害が生じます。その様な事態に陥らないよう支援することは、後見人の大切な役割です。

この役割を担う為に、後見人には、本人（被後見人等）の為に様々な法律行為を行う能力、「代理権」と「取消権（同意権・追認権）」が与えられます。

「代理権」とは、後見人が、本人の為に、本人に代わって法律上の行為を行うことが出来る能力です。その行為の結果は、本人が享受することになります。例えば、高齢となり介護施設に入居するに際しては、入居契約内容、料金、サービス内容をきちんと理解し、自分のニーズにあった施設と契約することが必要です。しかしながら、認知症になると、これらの理解、判断が適切に出来ず、施設と契約が出来ないケースもあります。そうした場合に後見人が代理権を持つことで、後見人が本人に代わり契約内容、料金、サービス等を確認し、本人の希望に沿った施設と契約し、本人が施設に入居することが可能となります。

「取消権」とは、本人が行った法律行為が不適切なものであった場合に、後見人がその法律行為を取り消すことが出来る能力です。「同意権・追認権」とは、逆に、その法律行為が本人にとって不利益にならない場合に、その行為を認めることが出来る能力です。例えば、認知症により物の値段の妥当性について適切な判断が出来ず、本人が不当に高い値段で寝具等の物品の購入契約をした場合、後見人が取消権を持っていれば、その購入契約を取消して、代金を取り戻すことが出来ます。

「代理権」、「取消権（同意権・追認権）」は、共に本人の生活を守る大切な権利ですが、本人の自由を制限することになる為、その行使に際しては、常に本当に本人の希望に沿ったものであるかを考える必要があります。

ホームページを開設しました！

この度、NPO 法人 成年後見のぞみ会のホームページを開設しました。当会の活動内容や会報誌のバックナンバー等を掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。

また、今後開催を計画している成年後見講習会（セミナー）や健康講演会のご案内も行っていきますので、よろしくお願いたします。

◆ホームページのアドレス <http://www.kouken-nozomi.org/>

マラソン貧血について

「マラソン貧血」と呼ばれる貧血があることをご存知でしょうか？現代はフレイルの予防（介護予防）・精神的健康維持・体力的健康維持・健康増進のために何らかの運動をされている方がたくさんいらっしゃると思います。その運動の中でもマラソンやランニングは、特別な用具が無くても気軽にできる運動のひとつです。しかし、やり方によりまれに健康を阻害するという逆効果になってしまう場合があります。

今回は、その逆効果になりかねない「マラソン貧血」についてご紹介します。

貧血にはいくつかの種類があり、鉄分が不足する「鉄欠乏性貧血」の他に、運動による貧血として「運動性溶血性貧血」があります。長距離を走ることや室内外において足裏に衝撃が加わることが特に多いスポーツ、例えばマラソン・過度なランニング・剣道・球技等は、足裏に強い衝撃を受けることで赤血球が壊れやすくなり、貧血になることがあるのです。



鉄分が不足する「鉄欠乏性貧血」も普段の食事では鉄が不足しているだけでなく、激しい運動により急激に汗をかくことで、汗に含まれた鉄分が体外に排出されてしまい鉄が足りなくなることで貧血になることがあるのです。



赤血球に含まれる色素で鉄を含むヘモグロビンは、体内で身体中に酸素を運ぶ車のような役割があるため、鉄分が不足するとマラソンやランニング・激しいスポーツ中に大量の酸素を必要とする筋肉へ、酸素を運ぶ能力が低下して疲れやすくなってしまいます。貧血によりせっかくの運動が無駄にならないためにも、日頃から鉄分補給や自分に合わせた運動量を心掛け、無理をしないことが一番の健康管理といえるでしょう。

効率よく鉄分を摂取するには、鉄の吸収を良くする①酢・かんきつ類等の酸味のあるもの、②ビタミンC（果物・いも類・野菜）など、③造血成分のビタミンB₁₂（レバー・納豆・緑黄色野菜）、ビタミンB₆（いわし・卵黄・貝類・ゴマ）を意識して取り入れることをおすすめします。

緑茶やコーヒーなどタンニン（渋味成分）を含むものは、鉄の吸収を悪くするので控えると効率よく鉄分を吸収できます。

最近では、良質なサプリメントや、足裏の衝撃を吸収できるシューズなども目にするようになりました。汗を素早く吸収速乾してくれるウェアなどもあります。いろいろなツールを選び貧血予防をしながら、楽しくマラソンやランニングをしてみたいはいかがでしょうか。