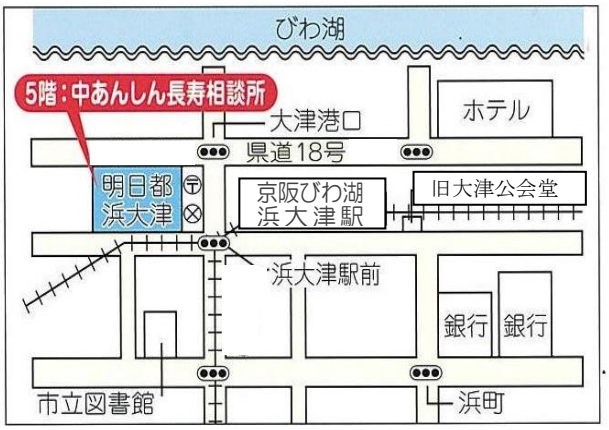
令和６年度　第２号　　発行：中あんしん長寿相談所

中あんしん長寿相談所だより

高齢者の皆様、ご病気・介護・生活上のお困りごとはございませんか？中あんしん長寿相談所にご相談ください！

中あんしん長寿相談所（中地域包括支援センター）は、藤尾、長等、逢坂、中央学区にお住まいの高齢の方を対象とした総合相談窓口です。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員がチームとなり相談に応じています。来所や電話相談だけでなく、訪問による相談も行っています。お気軽にご利用ください。

住　　所　：　大津市浜大津四丁目１番１号
　　明日都浜大津５階
電　　話　：　077-528-2003、077-528-2006
ＦＡＸ　：　077-527-3022
開設時間　：　９時 ～ 17時
　　（土日・祝祭日、年末年始除く）
平日夜間、休日の緊急時の連絡先
■大津市役所代表　電話：077-523-1234
　内容によっては、開庁時間での対応とさせていただく



こんな相談や活動を行っています

●自分らしい生活が続けられるように、一緒に考えます

心身の状態・暮らしの状況から、介護予防事業やサービスの利用が望ましい方へ、介護保険サービス等を一緒に考えます。

●介護や福祉の相談に応じます

・介護保険を利用するにはどうすればいいの？
・病院から退院するが、在宅での生活が心配。
・「物忘れ」や「認知症」が心配。

●市民向け講座を行います

地域の高齢者サロンや老人クラブ等へ出向き、介護予防や認知症などに関する講座を行います。

●高齢者の権利を守るための相談に応じます

高齢者虐待、消費者被害、成年後見制度の利用に関することに対応します。

あんしん長寿相談所で休日相談をしています

働く介護家族者への支援として、毎月第２土曜日と第４日曜日にあんしん長寿相談所のうち１か所を開設して予約制で休日相談を実施しています。

中あんしん長寿相談所での相談日　令和７年　１月２６日（日）
【実施時間】　９時～17時まで（12時～13時除く）の間で１時間毎の予約制
【予約方法】
① 電話：中あんしん長寿相談所（077-528-2003）開庁日の９時～17時（実施日の前開庁日まで）
② インターネット：「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索又は右上のQRコードから２日前までにお申し込みください。

中あんしん長寿相談所の職員

※令和６年11月1日現在

職種	スタッフ		主な業務
所長（保健師）	友 岡		介護予防サービスに関する相談 福祉・介護についての相談
社会福祉士	山 中	逢坂・長等	虐待の対応等高齢者の権利擁護に関すること 福祉・介護についての相談
	深 尾	中央・藤尾	
	岩 﨑	全学区	
主任 介護支援専門員	飯 山	逢坂・長等	地域の介護支援専門員のサポート 福祉・介護についての相談
	中 塚	中央・藤尾	
介護支援専門員	吉良・今村・中・川井		介護予防マネジメント （要介護にならないための予防や支援）

おおつ在宅療養応援団　中エリア（NAKATA－REN）からのお知らせ

高齢になっても住み慣れた中エリア（逢坂・中央・長等・藤尾）で安心して暮らし続けられるよう、中エリアで活動している医師、歯科医師、薬剤師、介護支援専門員、看護師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職が連携し、この度、下記の講座を企画しました。
在宅介護や看取りについて学ぶ講座です。ご高齢の方もご家族も、ぜひご参加ください。

在 宅 介 護 市 民 講 座

日　時：令和７年１月２６日（日）
　　１３時から１６時（受付 12 時４０分から）
場　所：藤尾市民センター（大津市横木二丁目４－１）
定　員：　６０名
内　容：●在宅医療についての講演
　　講師　ピースホームケアクリニック 福田　暁子　先生
　　●在宅療養を支える専門職の役割や支援の実際（予定）
　　●介護用品等の展示・相談コーナー
参加費は無料。申し込み、事前予約は不要です。
問合せ：事務局　中あんしん長寿相談所（電話：077-528-2003）

高齢期のフレイル予防シリーズ（第１回：低栄養を防ぐ！）

「フレイル」とは生活する上で大きな支障は無いものの、心身が衰弱し、放置すると介護が必要な状態になる危険性が高い状態を指します。高齢期をいきいきと自分らしく過ごすため「フレイル」予防がとても重要です。フレイルは早い時期に食事や運動等、生活習慣を見直し、適切な取組を行うことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

「低栄養の予防」のポイント

■高齢期は足腰が弱らないよう、筋肉に大切な『たんぱく質』を中心に、１日３食いろいろな食品を摂りましょう。（たんぱく質を多く含む食品：魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品等）
■食欲が無い時はおかずを先に食べましょう。少食の方は間食（牛乳や乳製品、果物等）で補いましょう。
■調理が難しい時は、弁当等の利用や、外食では主食・主菜・副菜とバランスのとれた定食がおすすめ。
■低栄養が進んでいないか、体重の変化も目安になりますので、定期的に体重を測りましょう。
■しっかり噛んで食べられるよう、定期的に歯科医院を受診し、お口の健康にも気をつけましょう。

フレイル予防についてのご相談は、中あんしん長寿相談所（電話 077-528-2003）まで。