

比叡あんしん長寿 相談所だより

令和7年度 第1号

比叡あんしん長寿相談所は、高齢者の介護や健康、福祉などに関するご相談をお受けしている、大津市の施設です。

比叡あんしん長寿相談所（比叡地域包括支援センター）

住所：大津市坂本七丁目24番1号（平和堂坂本店3階）

電話：077-578-6637・077-578-6692

FAX：077-578-8120

開所日：土日、祝祭日、年末年始を除く

開所時間：10時～17時（電話相談は9時～17時）

お気軽にご相談ください。



平日夜間及び休日は…

大津市役所代表 電話：523-1234

こんなお悩みはありませんか？

介護予防について

- ・つまずいたり、転びそうになることが増えてきた。
- ・荷物が重く感じ、買い物が億劫になってきた。
- ・地域のサロンの情報が欲しい。活動に参加したい。

家族の介護について

- ・両親の介護での悩み。
- ・怪我や病気をきっかけに日常生活に支障が出てきた。
- ・介護保険を申請したいが、どのようなサービスがあるか知りたい等



日頃の不安について

- ・お金の管理や色々な手続きが難しくなってきた。
- ・認知症になってしまったらどうしよう。今後の不安。

市民向けの講座について

- ・認知症について知りたい。
- ・介護予防について話が聞きたい。

要支援認定の方のケアマネジャーについて

- ・「要支援」の認定が出て、サービスを利用したいんだけど…



電話や来所での相談はもちろん、お宅に訪問しての相談も可能です。

熱中症に注意！

高齢者は体内の水分が不足しがちで、かつ、暑さを感じにくかったり、体温調節機能が低下しています。熱中症にかかりやすいため、とくに気をつけましょう！

● 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



○ 予防するには

- エアコン等で温度をこまめに調節する。（室温 28℃を目安に）
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
- 外出時には日傘や帽子を着用する。
- 日陰を利用したり、こまめな休憩をとる。
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する。
- 保冷剤、氷、冷たいタオル等でからだを冷やす。
- こまめに水分を補給する。



室内でも熱中症予防をしましょう！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

参考：「熱中症予防のために」（厚生労働省）、熱中症環境保健マニュアル 2022（環境省）

高齢者虐待に関する相談窓口

『何だかいつも怒っている声が聞こえるな・・・。』

『服や身体が汚れたままで、身体から臭いがするな・・・。』など

気になる高齢者や介護者の方に関する相談は下記に連絡をお願いします。

【平日（月～金）】 9時～17時

■比叡あんしん長寿相談所 電話：077-578-6637・077-578-6692

■大津市役所 長寿福祉課 電話：077-528-2741

【平日夜間及び休日】

■大津市役所代表 電話：077-523-1234



休日相談日[予約制]

介護をしながら働く家族の支援として、毎月第2土曜日と第4日曜日に、市内のあんしん長寿相談所の1か所を開所して休日相談を実施しています。

＜比叡あんしん長寿相談所の開所日＞

令和7年9月28日（日）

※他の相談所での相談日等は大津市

令和8年1月10日（土）

ホームページをご覧ください。

〈相談方法〉 来所または電話

〈予約方法〉

① 電話：578-6637・578-6692

開庁日の9時～17時

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

（実施日の2日前までに）



←インターネット予約は、この二次元コードからもアクセスできます。

＜休日相談予約ページ＞

