

中第二あんしん長寿相談所だより

令和7年度-第1号

あんしん長寿相談所とは？



大津市が設置する高齢者のための専門の相談所です。

どんな相談ができるの？



介護保険に関すること、在宅介護や在宅療養に関する
こと、認知症に関すること、高齢者の権利をまもること、
その他日常生活の様々な困りごとについて、お気軽に
ご相談ください。

どこに相談したらいいの？



大津市には、現在市内15か所にあんしん長寿相談所
があります。中第二あんしん長寿相談所は、滋賀学区と
山中比叡平学区を担当していますので、この地域にお
住まいの方は、私ども『中第二あんしん長寿相談所』に
ご相談ください。

熱中症を防ぎましょう！

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコンを上手に使いましょう。



高齢者は特に注意が必要です

『熱中症』は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等が
うまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指し、場合に
よっては死に至ることもあります。



のどがかわいていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)を ご存じですか？

みなさんは『もしものとき』を考えたことがありますか？

「まだまだ元気だから、健康だから、今はその必要はない」そう思うかもしれません。

ただ、大きな病気やケガなど命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、これからの治療やケガなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

そういった場面に備えて、元気なうちから『ご自身が望む人生の最終段階』について、前もって考え、家族や信頼のおける人、医療・介護関係者等と繰り返し話し合い、共有することを**人生会議(ACP)**と
いいます。

最期まで自分らしく暮らすために人生会議を行い、これからについて考えてみませんか。



人生会議について、分かりやすくまとめたリーフレット（地域医療政策課 作成）を当センターにもご準備しています。お気軽にお問い合わせください。

また、介護保険や介護予防、認知症予防に関することなど、各種出前講座を無料で実施しています。ぜひご利用ください。

中第二あんしん長寿相談所

（中第二地域包括支援センター）

【電 話】

077-521-1471 または 077-521-1472

FAX : 077-521-1473 受付時間 9:00~17:00
(土・日・祝、年末年始はお休みです)

【住 所】 **大津市南志賀一丁目 7-27 丸一荘 102 号**

平日夜間(上記時間以外)・休日の緊急時の連絡先は、
【大津市役所代表】 **077-523-1234** まで

