

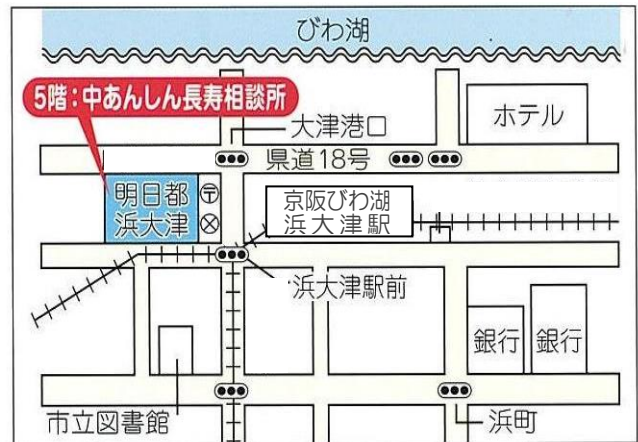
中あんしん長寿相談所だより

中あんしん長寿相談所（中地域包括支援センター）とは・・・

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相談の窓口です。いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していただくために、専門職（保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員）が連携し、さまざまな相談に対応します。

来所相談だけでなく、電話や訪問による相談も受け付けております。身近な相談窓口として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> 528-2003、528-2006
- <FAX> 527-3022
- <開設時間> 9:00 ~ 17:00
(土日・祝祭日、年末年始除く)



例えば こんな時にご相談ください！



介護保険サービスを利用したいけど・・・

腰や膝が痛くて、立ち上がりが大変。お風呂やトイレに、手すりをつけたい

最近もの忘れが増えてきたけど・・・

閉じこもり予防のために近くのサロンにいきたい

病院から退院するけど、ひとり暮らしなので自宅での生活が心配！

離れて住んでいる一人暮らしの親のことが心配！

隣に住む高齢者が毎晩大声で怒鳴られているけど、大丈夫かな？



職種	スタッフ		主な業務
所長（保健師）	三浦		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・藤尾	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
	北川	長等・中央	
	関守	全学区	
主任 介護支援専門員	斉藤	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
	篠原	中央・藤尾	
介護支援専門員	橋本・吉良・渡辺・今村		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)

あんしん長寿相談所では自治会や老人会、サロン等へ、介護予防の出前講座を行っています。
お気軽にお問い合わせください。

出前講座メニュー

無料

1

正しく知ろう認知症

内容：認知症の早期発見、予防、治療、
対応方法、頭の体操など
所要時間：30～60分

2

介護予防・健康寿命を延ばすために

内容：介護予防、健康づくり、
簡単な体操など
所要時間：30～60分

3

いきいき百歳体操立ち上げサポート

内容：体操の効果の話と体操の実践
所要時間：60分

この講座は体操を継続実施したいグループへの支援として
3回シリーズで出向きます。実施後 DVD をお譲りします。

4

総合事業と介護保険の利用方法

内容：事業の説明・利用できるサービスなど
所要時間：30～60分

新型コロナウイルス感染症を予防して、元気に過ごすために

感染症予防のために、外出や人との交流が減り、気持ちが落ちこんだり、足腰が弱ったと感じていませんか？ 引き続き感染症の予防をしながら、いつもの生活習慣や生活リズムを保ち、バランスのよい食事と適度に身体を動かすことで、心身や脳の機能低下を防ぎましょう！

「お手軽！お気楽！ハツラツ宇宙体操」 ※気軽にできる大津市オリジナル体操！！

★上記のDVD（全部で10分程度）を無料で配布しています！ご希望の方は中あんしん長寿相談所までご連絡ください。



『もも上げ』

< 効果 >

腰痛予防・下半身が安定します。

< 体操 >

上げている足を両手で押さえます。
(8カウントずつ×左右4回)

※ 自分の体重を感じながら
ゆっくり動かしましょう！！

※大津市のホームページに『ハツラツ宇宙体操』動画がありますので、ご覧ください。