

膳所あんしん長寿相談所・ 晴嵐あんしん長寿相談所だより

発行：膳所あんしん長寿相談所・晴嵐あんしん長寿相談所

あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）は、高齢の方が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、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師・看護師の専門職が連携して、様々な相談をお受けいたします。



どんな相談を
受けてくれるの？

皆さんの権利を守ります

- ・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。

市民向け講座を行います

- ・地域へ出向き、介護予防や認知症などに関する講座を行います。

自分らしい生活が続けられるように、一緒に考えます

- ・心身の状態や暮らしの状況から、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。



熱中症に注意しましょう！



熱中症×コロナ感染防止で「新しい生活」を健康に！

新型コロナウイルスの出現に伴い、「新しい生活様式」（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや3密を避ける等）が求められています。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- ① 暑さを避けましょう
- ② のどが渴いていなくても、こまめに水分補給しましょう
- ③ 適宜（人と2m以上離れている時等）、マスクをはずしましょう
- ④ マスク着用時は、激しい運動を控えましょう
- ⑤ 気温・湿度の高いときは特に気をつけましょう
- ⑥ 暑さに備えた体作りや日頃から体調管理をしましょう
- ⑦ エアコン使用中も、こまめに換気しましょう



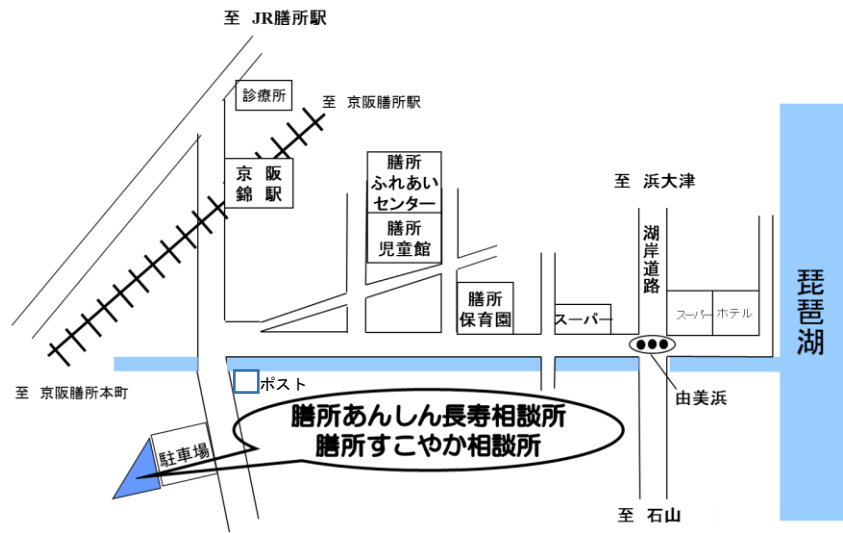
膳所・晴嵐あんしん長寿相談所 出前講座メニュー

あんしん長寿相談所では自治会や老人会、サロン等へ出前講座をおこなっています。少人数でも短時間でも相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

<p>① <u>認知症を知ろう</u></p> <p>【内容】 認知症の予防、早期発見、治療、対応方法、頭の体操など</p>	<p>② <u>健康寿命をのばすために</u></p> <p>【内容】 健康づくり、簡単な体操など</p>	<p>③ <u>介護保険を利用するには</u></p> <p>【内容】 介護保険の利用の仕方、利用できるサービスの紹介など</p>	<p>④ <u>いきいき百歳体操 立ち上げサポート</u></p> <p>【内容】 体操の効果のお話、いきいき百歳体操の実施</p>
--	---	---	--

★ 膳所あんしん長寿相談所

担当学区：平野・膳所
 住所：大津市膳所二丁目5番5号
 電話：077-522-8867
 077-522-8882
 FAX：077-522-1198
 <開所時間>
 9:00 ~ 17:00
 (土日・祝祭日、年末年始除く)



★ 晴嵐あんしん長寿相談所 (2021年5月に移転しました)

担当学区：富士見・晴嵐
 住所：大津市粟津町1番18号
 電話：077-534-2661
 077-534-2662
 FAX：077-534-2664
 <開所時間>
 9:00 ~ 17:00
 (土日・祝祭日、年末年始除く)

