



## 堅田あんしん長寿相談所だより

堅田あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）は、堅田・仰木・仰木の里・仰木の里東学区の高齢者の方を対象とした福祉・介護の相談窓口です。高齢者の方が住み慣れた地域で暮らし続けることを応援しています。電話や来所での相談はもちろん、ご自宅に訪問しての相談も可能です。お気軽にご利用ください。

\* あんしん長寿相談所の場所や連絡先については、裏面をご覧ください。

### こんな時にご相談ください

最近足腰が弱ってきて、家事がしにくい。何かいいサービスはないかしら？

父や母の介護の相談にもものってもらったし、自分たちもサービスを上手に利用したい。

介護の相談や、申請手続きも出来ますよ！ 住宅改修の相談 福祉用具のアドバイスなども行っています。



気軽に相談できて、自宅にも訪問してくれるから助かります。紹介してもらった、ケアマネージャーさんも良い人でした！

#### 認知症初期集中支援チーム

（愛称：チームスマイルおおつ）を知っていますか？

- ・ 認知症の人や認知症の疑いのある人、その御家族の御自宅に訪問して、認知症の困りごとや心配ごとなどの相談に対応する複数の専門職によるチームです。認知症はだれもがなる可能性のある疾病であり、早めの対応が必要です。

☆ひとりで悩まず、お気軽に御相談下さい。

連絡先： 大津市役所 長寿政策課内 電話 077-528-2741

## ◆◆スタッフ紹介◆◆



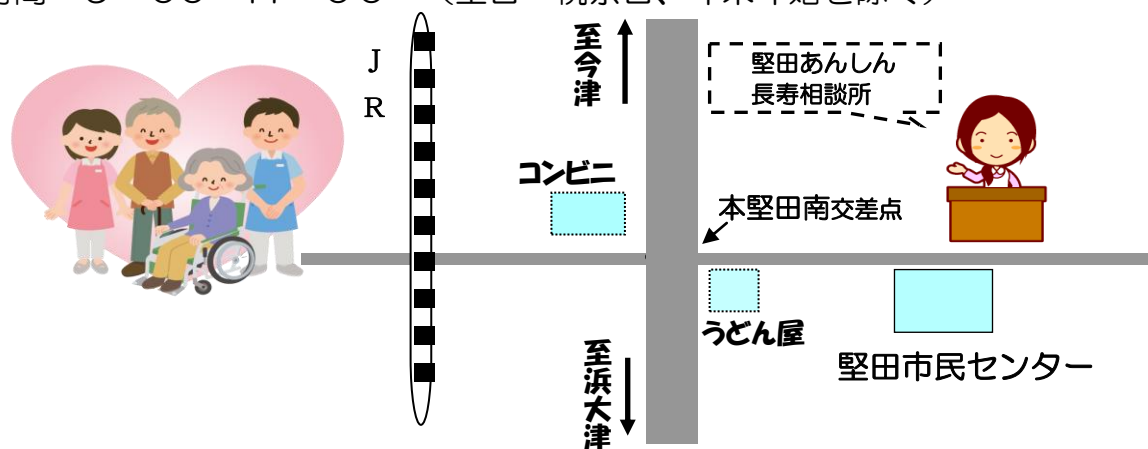
職員	スタッフ	主な業務
所長（保健師）	青井	介護予防に関する相談 福祉・介護についての相談
社会福祉士	岩崎・吉村・山本	虐待の対応等高齢者の権利擁護に関する相談 福祉・介護についての相談
主任 介護支援専門員	野口・塚本	地域の介護支援専門員のサポート 福祉・介護についての相談
介護支援専門員	大上・常石・島尾	介護予防マネジメント (要介護にならない為の予防や支援)

## 堅田あんしん長寿相談所

〒520-0242 大津市本堅田三丁目17番14号

電話：574-1010、574-1080 FAX：574-1728

開設時間：9：00～17：00（土日・祝祭日、年末年始を除く）



フレイルを防いで健康寿命をのばしましょう！



## ☆ フレイルとは？ ☆

・高齢期に心身の機能が低下してきた状態を言います。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、高齢者の多くはフレイルを経て、要介護状態になります。しかし、早めに生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることができます。

## ☆ フレイル予防4つのポイント ☆

1. 運動—スクワットや片足立ちなどの筋力運動を！
2. 食事—毎日の食事を大切に、主食・主菜をしっかりとりましょう。
3. 歯と口の健康—口の中を清潔に保つ、口腔体操をしましょう。
4. 社会参加—家族や友人との交流を続けましょう。