

# 中第二あんしん長寿相談所だより

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）とは・・・

滋賀学区・山中比叡平学区にお住いの高齢の方を対象とした相談窓口です。住み慣れた地域でいつまでも安心して生活していただくために、専門職（看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員）が連携し、介護に関することや生活の心配ごとなど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ので、身近な相談所としてお気軽にご利用ください。

## こんな悩みを抱えておられませんか？

### 健康・介護のこと

- 夫を介護するのにどうしたらいいの？
- 腰や膝が痛くて動きにくいけど、転倒を防ぎたい
- 病院から退院した後の生活が心配で・・・

### 地域での生活のこと

- 地域の中で、人と交流できる場に参加したい
- 独り暮らしのため不安
- 自分が認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていきたい

### 権利をまもること

- 最近もの忘れが増えてきたため、お金の管理に自信がなくなってきた
- お隣さんから時々大声が聞こえるので心配



お気軽にご相談ください。

あなたの暮らしを一緒に考えます！

## ★中第二あんしん長寿相談所★

- <住所> 大津市南志賀一丁目7番27号
- <電話> 521-1471・1472
- <FAX> 521-1473
- <開設時間> 9:00～17:00  
(土・日・祝、年末年始はお休みとなります)
- <職員> 矢守、藤田、廣嶋



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。（講座メニューは裏面に記載）

# 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

# コロナ禍における体カづくり！

## ～フレイル予防と栄養について～

『フレイル』とは、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態をいいます。  
さあ、『フレイル』セルフチェックで、今のあなたの状態をチェックしてみましょう！

<input type="checkbox"/> 最近体重が減った（1年間で2～3kg）	<input type="checkbox"/> 疲れやすくなった
<input type="checkbox"/> 横断歩道で青信号のうちに渡るのが難しい	<input type="checkbox"/> 外出する機会が減った
<input type="checkbox"/> 買い物でペットボトル（約2kg程度）などを運ぶのが困難になった（筋力低下）	

3つ以上当てはまるとフレイル、1～2つ当てはまるとフレイル予備軍！

## 秋空の下、身近な地域を散策し心も身体も健康に！『フレイル』予防に努めましょう！

あんしん長寿相談所では、自宅で気軽にできる体操「宇宙体操のDVD」をお渡ししています。  
数に限りがございます。ご希望の方は、お問い合わせください。

### 耳より情報

## 旬の食材『きのこ』で、免疫力アップ！

### 【きのこの効用】

- ・食物繊維が豊富（便通をよくする）
- ・β-グルカン（免疫力があがる）
- ・ビタミンD（カルシウムの吸収をよくする）
- ・ミネラルが豊富（代謝がよくなる）

旬のお魚やお豆腐などたんぱく質と  
組み合わせると、疲労回復につなが  
りますよ！

(^▽^)

