

晴嵐あんしん長寿相談所だより

発行：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。



あんしん長寿相談所では
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。

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。

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。

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。

新型コロナウイルス感染症に負けない健康づくり

運動不足を防ごう！

感染拡大防止のため、外出自粛が呼びかけられ、外出の機会が少なくなっています。外出自粛が長引くと普段より動かない不活発な生活が続き、そのことで、糖尿病や高血圧などの持病の悪化、免疫力や筋力の低下、ストレスによるこころの病気などの二次的な健康被害が心配されています。今回はその中の「運動不足」をテーマにお伝えします。

□ふくらはぎが細くなっている

□体重が減っている

➡ 筋肉の減少に注意!!

ふくらはぎの一番太い所が、親指と人差し指で輪っかを作った状態で、囲めたら注意！

筋肉への刺激（運動）は全身を活性化します！

- ①脳が活性化 ②免疫力が上がる ③骨が強くなる

運動は普段の生活（家事など）でも出来ます。

「料理しながらかかとあげ」「テレビみながらストレッチ」「洗濯しながらスクワット」など日々の生活の中でも、「筋肉」を意識して行動してみてください。



お手軽!お気楽!ハツラツ 宇宙体操

大津市では、自宅等で簡単にできる体操を動画にしました。宇宙をテーマにしており、4つのパートに分かれています。全部で10分程度の運動です。体操を続けて健康的なからだを維持しましょう。

1. 無重力のパートではリラックスやストレッチ
2. 重力2倍のパートでは筋力運動
3. 重力が3分の1倍のパートでは早い運動

動画は大津市ホームページから見れます。
また、晴嵐あんしん長寿相談所ではDVDを無料配布しています。65歳以上の市民

※無くなり次第終了します。



認知症サポーター養成講座を 受けてみませんか？

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識をもち、認知症の人やその家族を温かく見守り、誰もが暮らしやすい地域を作っていく人たちのことです。

対象：地域住民の方（企業や学校を含む）など
概ね5名以上のグループ

受講料：無料

【お問合せ・お申し込み先】

大津市長寿政策課（電話 528-2741）

晴嵐あんしん長寿相談所



『ふれあいサロン』の自粛が続いていませんか？

コロナ禍における活動の継続について、相談に応じます
晴嵐あんしん長寿相談所にご相談ください

例：感染症対策の考え方
感染予防の注意点 など



地域の専門職からも応援します！のお声があります



★ 晴嵐あんしん長寿相談所

担当学区：富士見・晴嵐

住所：大津市粟津町1-18

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）

来所相談される方は可能な限り事前にご予約をお願いいたします。

