

比叡あんしん長寿

相談所だより

令和3年度 第3号

比叡あんしん長寿相談所は、雄琴・日吉台・坂本・下阪本・唐崎の地域を担当しており、高齢者の介護や健康、福祉などに関するご相談をお受けします。電話や来所での相談はもちろん、お宅に訪問しての相談も可能です。気軽にご連絡下さい。また、地域のさまざまな方と一緒に介護・地域の課題を考えています。

●介護保険の利用について

病気やケガが原因で、お掃除や買い物などに助けが必要となっていないですか？
介護保険サービスの利用方法について説明いたします。



●高齢者虐待について

ご近所の高齢者に、殴られた後のようなアザがあったりしませんか？
高齢者の権利が守られるよう対応いたします。



●認知症対応について

身近な人が認知症になり、どう接するべきかと悩まれていますか？
一緒に対応方法を考えていきます。



●介護予防について

出来るだけ健康な状態を保って自立した生活を目指しておられるかと思います。
介護予防に役立つ情報を提供しています。



その他の不安や悩みに関するお話もお伺いします。

あんしん長寿相談所にご相談を！

〈問合せ先〉

比叡あんしん長寿相談所
(比叡地域包括支援センター)

〒520-0113

大津市坂本六丁目1番11号

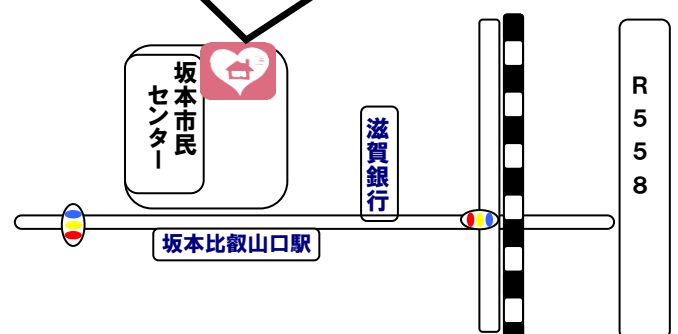
電話：578-6637・578-6692

FAX：578-8120

開設時間：9:00～17:00

(土日・祝日、年末年始を除く)

比叡あんしん長寿相談所
比叡すこやか相談所



R
5
5
8

感染症から身を守ろう！



正しくマスクを着用！

- ・アゴ出し、鼻出しは×
- ・マスクと顔の隙間をなくす



こまめに手洗い・うがいを行う！

- ・帰宅時には徹底する



三密は避ける！

- ・換気をし、適切な距離を保ち人との交流を図りましょう

ご自身・大切な人の身を守るためにも、基本的な感染症対策を徹底しましょう！

要介護状態を予防！

新型コロナウイルスにより日常生活にも影響が出ています。

高齢者にとって、日常の活動量の減少は、心身の機能低下にも関係し、一度低下した機能を回復させるのは大変です。

心身機能が低下しないように【予防】的な取り組みが大事になってきます。



活動量の減少

機能低下

活動意欲の低下

悪循環

介護予防の

3つのポイント

日頃の活動量を維持することが大切です。

- ①無理せず継続できる運動
- ②バランス良く栄養摂取
- ③人との交流を保つ

以上のことが、介護予防に効果的です。



栄養

運動

交流

その他、介護についての相談がありましたら、
【比叡あんしん長寿相談所】までご連絡を！

比叡あんしん長寿相談所 *スタッフ紹介*

職種	スタッフ
所長（保健師）	小山
主任介護支援専門員	一谷
	岩元
社会福祉士	東
	中原
介護支援専門員	林
	余米
	深尾
	小田

よろしくお願ひします。

【比叡あんしん長寿相談所】
TEL：077-578-6637
077-578-6692