

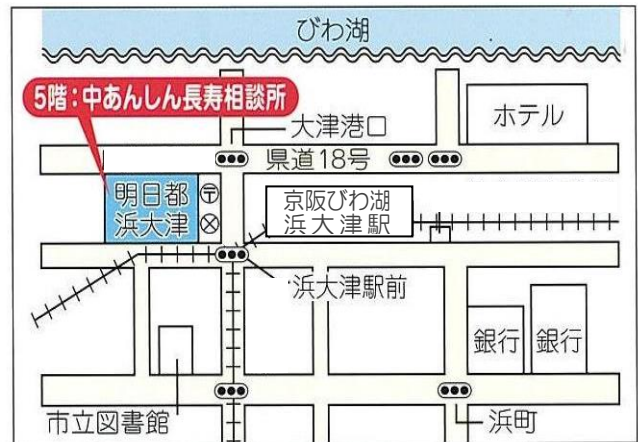
# 中あんしん長寿相談所だより

## 中あんしん長寿相談所（中地域包括支援センター）とは・・・

藤尾、長等、逢坂、中央学区にお住まいの高齢の方を対象とした相談の窓口です。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、専門職（保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員）が連携し、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。身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。

- <住所> 大津市浜大津四丁目1番1号  
明日都浜大津5階
- <電話> 528-2003、528-2006
- <FAX> 527-3022
- <開設時間> 9:00 ~ 17:00  
(土日・祝祭日、年末年始除く)



例えば こんな時にご相談ください！



介護保険サービスを利用したいけど・・・

腰や膝が痛くて、立ち上がりが大変。お風呂やトイレに、手すりをつけたい

最近もの忘れが増えてきたけど・・・

閉じこもり予防のために近くのサロンにいきたい

病院から退院するけど、ひとり暮らしなので自宅での生活が心配！

離れて住んでいる一人暮らしの親のことが心配！

隣に住む高齢者が毎晩大声で怒鳴られているけど、大丈夫かな？



職種	スタッフ		主な業務
所長（保健師）	三浦		介護予防サービスに関する相談 福祉・介護についての相談
社会福祉士	山中	逢坂・藤尾	虐待の対応等高齢者の権利擁護に関すること 福祉・介護についての相談
	北川	長等・中央	
	関守	全学区	
主任 介護支援専門員	斉藤	逢坂・長等	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
	篠原	中央・藤尾	
介護支援専門員	橋本・吉良・渡辺・今村		介護予防マネジメント (要介護にならないための予防や支援)

## 介護をされている方、無理をしていませんか？



- ・介護の負担をひとりで抱え悩んでいる。
- ・身近に頼れる家族や友人、相談相手がいない。
- ・完璧な介護ができない。介護の方法がわからない。
- ・介護に疲れてイライラしている。
- ・介護する自分自身に病気がある。
- ・何度も同じ失敗をするので、怒ったり叩いてしまう。



### ひとりで悩まないでください。



- \* 介護の悩みや負担をひとりで抱え込まず周りの人に相談しましょう。  
また、中あんしん長寿相談所に相談しましょう。
- \* 介護サービスや、その他のサービスを利用して、介護の負担や疲れを解消しましょう。
- \* 完璧な介護を求めず、無理のない介護を続けましょう。
- \* 自分の好きなことができる時間を作り大切にしましょう。

## 新型コロナで長引く自粛生活で健やかに過ごすために

こころと体のちょっとした衰えに早く気づき、改善していく心がけが大切です。在宅の生活が続いていても、いつもの生活習慣や生活リズムを保ち、バランスのよい食事と適度に体を動かすことで、心身の機能低下を防ぐことにつながります。

- ★ 1日3回の食事をバランスよく、しっかりと食べましょう！毎日のお口のケアも欠かさずに！
- ★ 離れていてもできる人づきあいで心のつながりを保ちましょう
- ★ 日常生活の中で今より10分多く体を動かしてみましょう



運動の一例  
足踏み+床ドンドン

<効果>  
衝撃を加え骨を強くします。



家で言う  
おススメの体操！

8カウント  
軽い足踏み  
次のカウントで  
強く足踏み

床をドンドン

上記のDVD「お手軽！お気楽！ハツラツ宇宙体操」（10分程度）をご希望の方に無料で配布しています！

相談・問合せ先：中あんしん長寿相談所（電話：077-528-2003/077-528-2006）