

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は、滋賀学区・山中比叡平学区の高齢者の方を対象とした総合相談窓口です。電話や来所での相談のほか、訪問による相談にも対応しています。経験豊かな専門職がお待ちしております。身近な相談所としてぜひご活用ください。

介護、ご病気、生活に関する相談に対応しています！

ご本人のお悩み！

- ◇ 地域で人と交流できる場に行きたい
- ◇ 足腰が痛くて、転倒への不安が強い
- ◇ 病院から退院した後の生活が心配
- ◇ 最近もの忘れが増えて困っている
- ◇ 最期まで自宅で過ごしたい
- ◇ 経済的理由で生活に困っている
- ◇ 思うように家事ができない



介護をされているご家族のお悩み！

- ◇ 妻の介護をしているが、私も高齢で大変 《老老介護》
- ◇ 認知症の父を介護している母も、もの忘れが出てきて困っている 《認認介護》
- ◇ 育児と介護で精いっぱい 《Wケア》
- ◇ 学校から帰ったらおばあちゃんの介護があり、勉強との両立が大変 《ヤングケアラー》



身体を温めて、健康アップ！

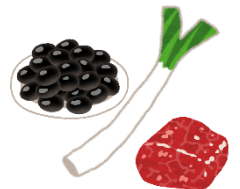
《体を温めるメリット》

- ・疲労回復（栄養が身体全体にめぐる）・肩こり、むくみの改善（老廃物の排泄を促す）
- ・免疫力アップ（感染症予防につながる）・基礎代謝アップ（脂肪燃焼をうながす）など

《体を温める食べ物》



しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、かぶなどの根野菜
黒砂糖、黒豆、ひじきなど黒っぽいもの
紅鮭、赤身肉、えび、大豆、たまごなど暖色系のもの



《体を温めるお風呂の入り方》

- ・入浴前にコップ一杯の水を飲むことで発汗作用が高まる。
- ・湯船につかる前は、しっかりかけ湯をして体を慣らす。
- ・お湯の温度は、38-40度で、15-30分が目処。



耳より

乾燥させたみかんの皮を布に包んで湯船に入れると、リモネンという成分が肌の表面に膜を作り、湯冷え予防につながりますよ！



ヒートショックに要注意！（※ヒートショックとは、急な温度変化で血圧が大きく変動すること）
脱衣所や浴室を温かく保ちましょう！ 入浴前後の水分摂取！ 飲酒後の入浴は避けましょう！

コロナ禍での過ごし方



- ◇ うつらない、うつさない ⇒ 手洗い・マスク・密閉、密集、密接を避ける！
- ◇ 身体を動かしましょう！ ⇒ ストレッチや体操、散歩を習慣づけましょう！
- ◇ 低栄養を防ぎましょう！ ⇒ 1日3食、主食・主菜・副菜を食べましょう！
- ◇ お口の健康を意識して！ ⇒ 口腔体操で噛む・飲み込む・話す状態を維持！
- ◇ 心を健康にしましょう！ ⇒ 人に会わなくても、電話やメールで他者交流！
- ◇ 地域で見守りましょう！ ⇒ お隣さん、お向かいさんの変化に気づく！

出前講座で活動応援！



地域でのサロン活動やサークル活動に、当相談所の職員や専門職が出張し、体力づくりや介護予防、認知症予防に関するお話、また気軽にできる運動をご紹介します。ご遠慮なくお問い合わせください。

《講座内容》

「介護予防・健康寿命を伸ばすために」「正しく知ろう認知症」「総合事業と介護保険の利用方法」「口腔ケア」「栄養や食事バランスに関すること」など



(お問い合わせ)

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>

住 所 〒520-0011 大津市南志賀一丁目7番27号

電 話 **077-521-1471** または **077-521-1472**

F A X 077-521-1473 《受付時間 9:00 ~ 17:00》

土・日・祝、年末年始はお休みです

《中第二あんしん長寿相談所スタッフ》

職 種	氏 名
社会福祉士 (所 長)	矢 守
看護師	廣 嶋
主任介護支援専門員	藤 田
介護支援専門員	生 田
	岩 城

