比叡あんしん長寿相談所だより 令和5年度 第1号

比叡あんしん長寿相談所は、雄琴・日吉台・坂本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。

こんなお悩みはありませんか？

家族の介護について

・両親の介護での悩みなどはありませんか？
・怪我や病気をきっかけに日常生活に支障が出ていませんか？
・介護保険を申請したいが、どのようなサービスがあるか知りたい等

日頃の不安について

・お金の管理や色んな手続きが難しくなってきた。
・認知症になってしまったらどうしよう。今後が不安。

市民向けの講座について

・認知症への理解・介護予防サポーター養成講座を行って欲しい。

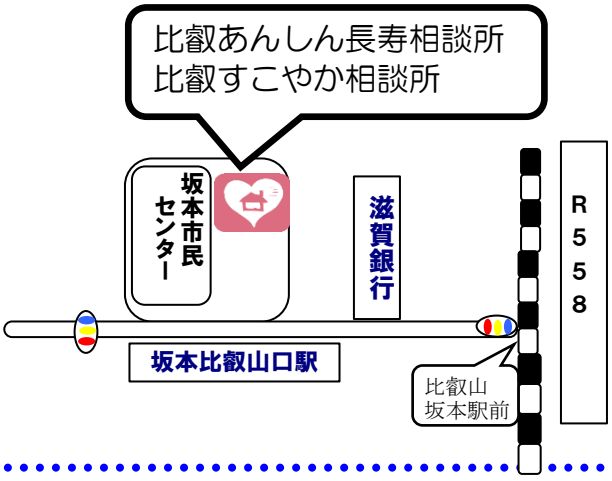
介護予防について

・つまづくことが増え、散歩中に転びそうになったことはありませんか？
・荷物が重く感じ、買い物が億劫になっていませんか？
・地域のサロンの情報が欲しい。活動に参加したい。

お気軽にあんしん長寿相談所にご相談ください。

＜お問合せ先＞

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時～17 時
（土日・祝日、年末年始を除く）
※平日夜間、休日の連絡先
大津市役所代表（電話：523－1234）



移転のお知らせ

☆**比叡あんしん長寿相談所は１０月１日（日）に平和堂坂本店３階に移転いたします。今後ともご活用ください。**

※電話相談・訪問相談については９時～17 時で変更はありません

※窓口相談については 10 時～17 時になりますので、ご注意ください。

※電話・FAX 番号は変更ありません。

☆**移転日には記念のイベントとして「すこやかフェスタひえい」を開催いたします。健康に関するブースをたくさん開設いたしますので、ご自分の健康状態についてチェックしてみませんか？詳細は９月１５日号の広報おおつでご案内いたします。**

フレイル予防のポイント

フレイルとは、加齢によって体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置すると要介護状態になる可能性がありますが、早く対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。

①３食しっかり食べよう。

たんぱく質を意識して摂取して、筋肉量の増加・維持をしましょう。

②筋力アップ体操をしよう。

（一例）足の横上げ

① 両足を少し開いてまっすぐに立つ。

② 膝が曲がらないようにゆっくりと脚を横に上げ、数秒間その姿勢を保つ。

③ ゆっくりと元の位置に戻す。

※イスやテーブルにつかまって安全に行いましょう。

③お口のケアも大切に。

定期的に歯科を受診し、歯と口のチェックをしましょう。毎食後の歯磨き、特に就寝前に舌の清掃も行うと効果的です。

④他者と交流をしよう。

地域の活動に参加したり、友人や知人と交流しましょう。

お近くにヤングケアラーの方はおられませんか？

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものことです。障害や病気の家族の身の回りの世話をしたり、その家族に代わって家事をしたりと、責任や負担の重さによって、学業や友人関係に影響が出てしまうことがあります。

他の家族は忙しいから僕が見るしかないなぁ。

勉強したいけどおばあちゃんの介護があるし。

高齢者を介護している若い世代の相談もお受けしています。日頃の悩みや困ったことがあればお気軽にご相談ください。

休日相談のお知らせ

両親の介護について相談したくても、仕事の関係で平日に相談に行けない方にご案内いたします。

毎月第２土曜日と第４日曜日にあんしん長寿相談所のうち１ヶ所を開所して休日相談をしています。

比叡包括は令和５年９月９日（土）、１２月２４日（日）に開所します。

ご予約をいただき、窓口への来所もしくは電話にてご相談ください。

予約の方法：①電話：比叡あんしん長寿相談所（578-6637・578-6692）　開庁日の９時～１７時

②インターネット：「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索（実施日の２日前まで）