川松あんしん長寿 相談所だより 領



令和5年度第1号

<u>小松あんしん長寿相談所は、小松学区・木戸学区の高齢者の方を対象とした、介護・福祉の</u>相談窓口です。

来所や電話だけでなく、訪問による相談もお受けしておりますので、身近な相談窓口として、 お気軽にご連絡ください。

このようなときはお気軽にご相談ください!

まだ介護は必要ないけど、健康に 自信がない…

一人暮らしが不安になってきた…

お金の管理に自信がなくなってきた…

高齢の親が訪問販売の被害に遭いそうで心配…



介護保険を利用したいが、手続き の方法がわからない… 自宅に手すりをつけたい…

物忘れが多くなっていて心配… 認知症について、もっと良く知り たい…

小松あんしん長寿相談所(小松地域包括支援センター)

住 所:大津市南小松90番地

電 話:596-2260

596-2261

F A X:596-2262 開所時間:9:00~17:00

(土日・祝祭日・年末年始を除く)

※平日夜間・休日の緊急時の連絡先

大津市役所代表

電話:523-1234





裏面もご覧ください

第9回志賀健康いきいき祭を開催します

日 時: 令和5年10月28日(土)午前10:00~午後3:00

場所:和邇市民体育館、和邇文化センター

※ご来場の方は上履きをご持参ください

参加費:無料

催し:大津赤十字志賀病院の講演会、認知機能測定、血管年齢測定、骨密度測定

歩行解析、体力測定、健康相談、物忘れ相談、健康体操、ハンドマッサージ、

福祉施設紹介と物販、福祉用具の展示、キッズコーナーなど

(お問い合わせ)

志賀ブロック社会福祉協議会 電話 526-5336和邇あんしん長寿相談所 電話 594-2660小松あんしん長寿相談所 電話 596-2260

知っていますか?健康いきいき講座・リハビリ出前講座

新型コロナ感染症の予防対策として家族以外の人との関わりが極端に制限された生活の代償として、現在高齢者のフレイル(身体・精神・認知ともに衰えた状態)が問題となっています。大津市はその対策として、健康いきいき講座やリハビリテーションセラピストによる出前講座を行っています。

フレイルについて知りたい、転倒に対して不安がある、膝痛や腰痛のため動くことが 億劫になった等の要望に合わせ、老人クラブやサロンに出向き、保健師や歯科衛生士、 理学療法士などの専門職が講座を行います。詳しくは下記の問い合わせ先まで御連絡下 さい。

◇申し込み等についての問い合わせ先◇

大津市長寿政策課(528-2741)

小松あんしん長寿相談所(596-2260・2261)

熱中症に気をつけましょう!

熱中症とは、周囲の気温の上昇や過度の運動により、体温が上昇して起こる健康障害の事を言います。高齢者は加齢とともに身体の水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。

熱中症の予防のポイントとして、

① 暑さを避けましょう …涼しい服装や日傘、帽子を使用しましょう。

② 室内の環境を整えましょう …エアコンを使用する際は 28℃を目安に温度設定。

③ こまめに水分補給 …のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

④ 日頃から体調管理 …規則正しい生活を意識し、体調管理に務めましょう。