

あんしん長寿相談所とは？



どんな相談ができるの？



どこに相談したらいいの？



中第二 あんしん長寿 相談所だより

令和6年度-第2号



大津市が設置する 高齢者のための 専門の相談所です

介護保険に関すること、在宅介護や在宅療養に関すること、認知症に関すること、高齢者の権利をまもること、その他日常生活の様々な困りごとなど、お気軽にご相談ください。

大津市には、現在市内15か所にあんしん長寿相談所があります。中第二あんしん長寿相談所は、滋賀学区と山中比叡平学区を担当していますので、この地域にお住まいの方は、私ども『中第二あんしん長寿相談所』にご相談ください。

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)

【電話】

077-521-1471 または 077-521-1472

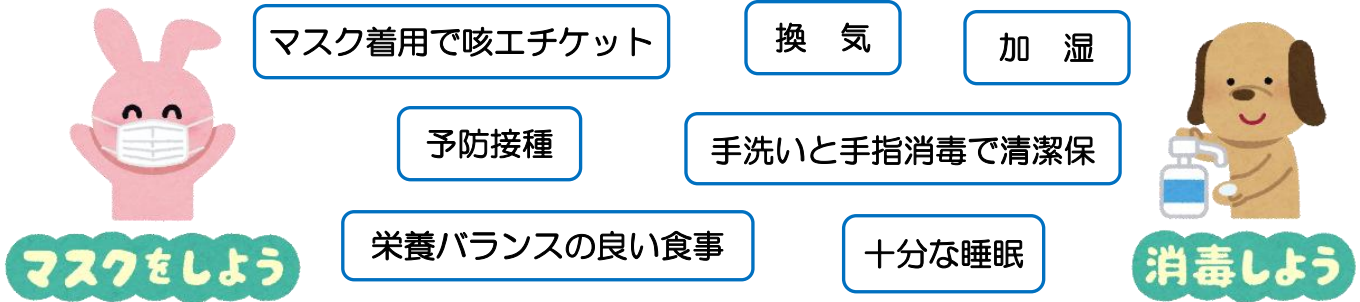
FAX : 077-521-1473 受付時間 9:00~17:00
(土・日・祝、年末年始はお休みです)

【住所】大津市南志賀一丁目7-27 丸一荘102号

平日夜間(上記時間以外)・休日の緊急時の連絡先は、
【大津市役所代表】 077-523-1234 まで

感染症の予防対策をしましょう！

新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症にかからないために…



高齢者にとって、冬場は転倒が増える季節です！

《冬に転倒してしまう主な要因》

- ◆ 寒さで筋肉が固くなり動きにくくなる。
- ◆ 厚着になるため動きにくい。
- ◆ 血流が悪化し関節や腰に痛みを感じて動きにくくなる。
- ◆ 外出機会が減り、筋力が衰える。
- ◆ 降雪等で道が凍結して滑りやすくなる。

効果的な運動を行い、転倒しないためのバランス能力を高めましょう！

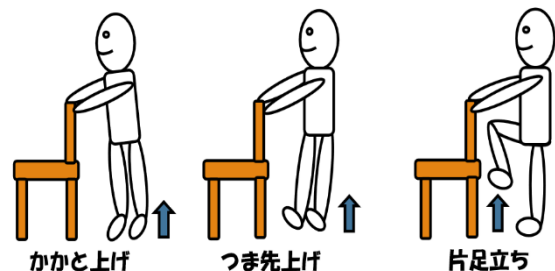
(各10回2セット)

椅子に座っての足と腹筋の運動



(各10回3セット)

立って行う足と骨の運動



■ フレイル予防のための健康づくりをお手伝いします！

自治会や地域でのふれあいサロン、サークル活動の中で、『いきいき百歳体操』をしてみませんか？

『フレイル』とは…

加齢や疾患により、心身の機能が低下して健康を保つための配慮が今まで以上に必要となった状態をいいます。この状態がつづく、要介護状態となり、寝たきりになることもあります。

『いきいき百歳体操』とは…

高齢者ができる限り要介護状態になることなく、健康で生きいきとした生活を送れるように高知市で開発された体操で、日々の生活に必要な筋肉をきたえます。

中第二あんしん長寿相談所では、『いきいき百歳体操サークル』の立ち上げをサポートいたします。他にも、介護保険や介護予防、認知症予防に関することなど、各種出前講座を無料で実施していますので、お気軽にお問い合わせください。