

# 比叡あんしん長寿 相談所だより

令和6年度 第2号

## 比叡あんしん長寿相談所（比叡地域包括支援センター）

住所：大津市坂本七丁目 24 番 1 号（平和堂坂本店 3 階）

電話：077-578-6637・077-578-6692

開所日：月曜日～金曜日（祝日、12/29～1/3 を除く）

開所時間：10 時～17 時（電話相談は 9 時～17 時）

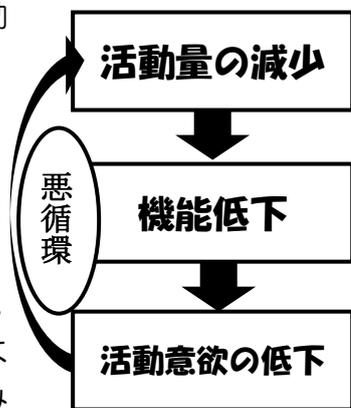


●夜間及び休日の緊急時の連絡先●

大津市役所代表電話：077-523-1234

## 冬も！介護予防に 努めましょう。

冬はインフルエンザなどの感染症にご用心。感染して寝込んだり、必要以上に外出を控えることで活動量が減ってしまいます。高齢者にとって、日常の活動量の減少は、心身の機能低下にも関係し、一度低下した機能を回復させるのは大変です。心身機能が低下しないように【予防】的な取り組みが大事になってきます。



### 介護予防の3つのポイント

日頃の活動量を維持することが大切です。

- ①無理せず継続できる運動
- ②バランス良く栄養摂取
- ③人との交流を保つ

以上のことが、介護予防に効果的です。

運動

栄養

交流



## 休日相談日

令和7年2月23日（日）

【予約方法】

上記相談所へ電話予約 または 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。QRコードからも可。



## 比叡あんしん長寿相談所 \*スタッフ紹介\*

職種	スタッフ
保健師（所長）	白子
保健師（管理者）	武田
主任介護支援専門員	一谷
社会福祉士	吉村
	嶽山
介護支援専門員	林
	余米
	小田

ご自宅を訪問したり、サロンなどつどいの場にお邪魔しています。お気軽にお声掛けください。

# 比叡在宅療養応援団

比叡地域の専門職は、市民の在宅療養を支えるために、日々勉強会をしたり、市民の皆さんに情報提供をしています。

レンジャー誕生！

今回は、「人生会議」について紹介するぞ。  
2月には、下阪本で在宅療養の啓発講座を開催予定だ！



## 始めてみましょう。人生会議

(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)

もしものときに、どのような医療やケアを望むのか前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと繰り返し話し合い、共有することを「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。



人生会議 (ACP) 大事なことだけどどうしたらいいかわからないな

もしもの時に自分が望むような医療やケアが受けられるように、簡単なことから始めてみましょう



### 1 番目は、自分がどんなことを大事にしているか考えてみましょう。



うーん、家族、仕事、趣味の釣り、お酒とか

では、もしもの時の医療についてはどうですか？



家族の負担にならないように治療してほしいな

### 2 番目は、人生会議 (ACP) のメンバーは？だれと会議をしたいですか？



やっぱり家族かな



友達とか、趣味の仲間かな

### 3 番目は、話をしましょう。そして、話したことを伝えましょう。

それでは、家族や友達と話し合ってみましょう。  
そして、医療・介護従事者たちとも話しましょう。話したことを記録しておきましょう。  
また、気持ちは状況により変化するものです。  
伝えた内容はいつでも変更して良いのです。繰り返し話し合しましょう。



考えを変えてもいいのか



これくらいから始めればいいのか

簡単なことから始めて、何度でも繰り返し話し合しましょう。

引用：



おおつ在宅療養応援団多職種連携チーム勢多医療ソーシャルワーカー