

堅田あんしん長寿相談所だより

令和 8 年度 第 1 号

発行：堅田あんしん長寿相談所

堅田あんしん長寿相談所は【堅田・仰木・仰木の里・仰木の里東】学区にお住まいの高齢者の方を対象とした福祉・介護の相談窓口です。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員がチームになり相談に応じています。
来所や電話相談だけでなく、訪問による相談も行っています。
相談は無料です。お気軽にご利用ください。

至-JR 堅田駅

至高島

堅田あんしん
長寿相談所

駐車場あり

堅田市民センター
(支所)

コンビニ

ラーメン屋

うどん
そば屋

本堅田南

至 JR おごと
温泉駅

至大津

住所：大津市本堅田三丁目 17-14

電話：077-574-1010

077-574-1080

ファックス：077-574-1728

開所時間：9時～17時

(土日・祝祭日、年末年始除く)

*平日夜間、休日の緊急時の連絡先

大津市役所代表

電話：077-523-1234

★働く家族介護者のための休日相談★

毎月第2土曜日と第4日曜日に市内のあんしん長寿相談所のうち1か所を開所して休日相談（窓口または電話）を実施しています。詳しくはあんしん長寿相談所にお問い合わせいただくか、大津市のホームページをご覧ください。（予約制です）

【実施時間】 9時～17時（12時～13時除く）の間で1時間ごとの予約制

【予約方法】

①電話予約：堅田あんしん長寿相談所へ直接連絡をお願いします。

電話 077-574-1010 / 077-574-1080（受付時間平日9時～17時）

②インターネット予約：右下の二次元コードを読み取っていただくか、「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索ください。

堅田あんしん長寿相談所の休日相談日

令和8年9月12日（土）、令和8年12月27日（日）です。



申込みはこちら



← 堅田あんしん長寿相談所だよりは大津市ホームページでご覧いただけます

「フレイル」を知っていますか？

加齢にともない、体の機能や認知機能など心身の機能が低下した状態を「フレイル」といいます。医療と介護が必要な状態（要介護状態）の間のような段階で、高齢者の多くがフレイルの段階を経て要介護状態になります。

フレイルを防ぐためには何ができるでしょうか。下記のポイントを参考に、フレイルを予防しましょう！

筋トレや有酸素運動などで体を動かし、
体力と筋力の低下を防ぎましょう。

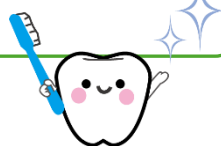


体力と筋力の低下を防ぎ、転倒を予防し
ましょう。



1日3食バランスのよい食事を心がけ、筋
力や体力、免疫力を保ちましょう。

歯や義歯を大切にし、口の中を清潔に
保ちましょう。



買い物、近所への散歩、通院などで外出
したり、地域の「通いの場」へ積極的に
参加しましょう。



● 熱中症に注意しましょう ●



高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調整機能が低下しています。夏季は特に熱中症にかかりやすいため、室内・夜間でも注意が必要です。

熱中症予防として、エアコンや扇風機による室温調整、こまめな水分補給、日頃からの体調管理に気を付けましょう！

熱中症の症状は、めまい、大量の発汗、立ちくらみ、筋肉痛、生あくび、筋肉のこむら返り等です。このような症状がある場合や、まわりにこのような症状がある人を見かけたら、涼しい場所へ移動する、からだ（首のまわり、脇の下、足の付け根等）を冷やす等しましょう。また、応答がおかしい場合や、自力で水が飲めない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

