

南第二

令和8年度 第1号



あんしん長寿 相談所だより

(担当学区：大石・田上)



大津市が設置する高齢者のための専門の相談所です

例えば…

- ✓ 最近 **物忘れ** が心配…
- ✓ 訪問販売など **被害** に遭いそうで心配
- ✓ **介護保険** を利用するにはどうすればいい？
- ✓ 最近 **足腰** が弱ってきたし、**運動** がしたいなあ

など日常のお困りごとを気軽にご相談ください



〒520-2271

大津市稲津1丁目17-12



電話 077-546-6880

077-546-6881



FAX 077-546-6882



開所時間：9時～17時

(土日・祝日・年末年始を除く)

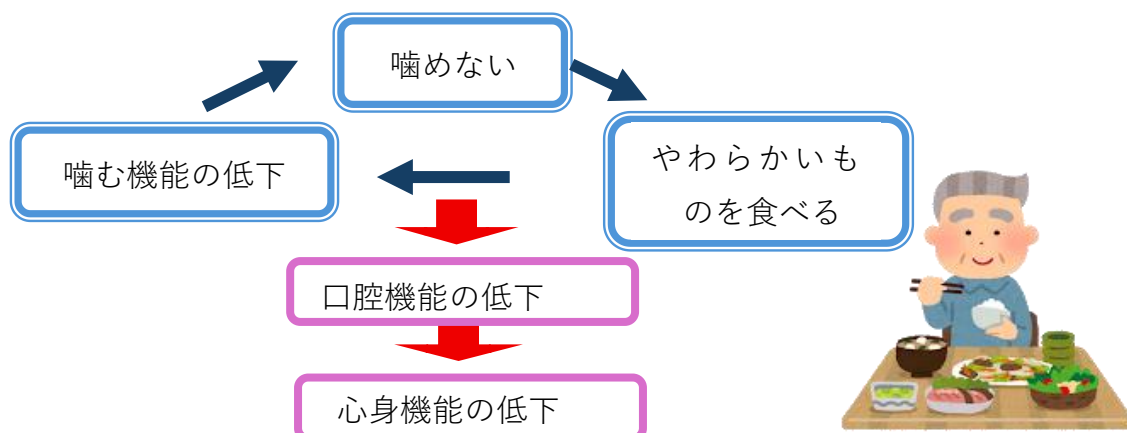
* 平日夜間・休日に緊急の相談が必要な場合は、
大津市役所代表 (077-523-1234) へ
ご連絡ください。

ご案内図



オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。

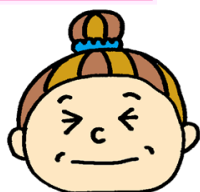


参照：厚生労働省ホームページ 集まろう！集いの場 通いの場で活かすオーラルフレイル 対応マニュアル

噛む力・飲み込む力を保つために、顔や舌の体操を行いましょう！

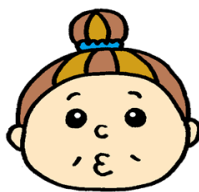
顔じゃんけん

🦷 顔じゃんけんは朝の洗顔後がおすすめ！



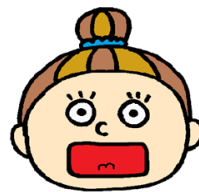
グー

目をしっかり閉じて、唇を横にひき頬を上げる



ちょき

唇に力を入れとがらせる



ぱー

目をぱっちりあげ口も思いきりあける

舌体操

🦷 舌体操は食事の前がおすすめ！舌がよく動き「むせ」の軽減につながります



前後



左右



上下



まわす

作成：大津市保健所健康推進課 Tel 077-528-2748

あんしん長寿相談所で休日相談をしています。

働く介護家族の方の支援として、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か所を開所して休日相談を実施しています。

相談日や相談場所などの詳細につきまして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。

(実施日の2日前までに申し込み)

また、右記の二次元コードを読み取りご利用ください。

