

中第二あんしん長寿相談所だより

介護や病気、入退院、日常生活に関することでお困りではないですか？

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）は、滋賀学区、山中比叡平学区にお住まいの高齢者の方を対象とした総合相談窓口です。看護師、主任介護支援専門員、社会福祉士が相談に対応しています。訪問による対応も可能ですので、お気軽にご相談ください！（*^-^*）

このようなご相談をお受けしています！



- ◇ 介護保険に関すること（申請等）
- ◇ 健康管理や医療に関すること
- ◇ 退院後の在宅療養について
- ◇ 認知症に関すること
- ◇ 介護予防に関すること
- ◇ 高齢者の権利擁護に関すること
- ◇ 自治活動やサロンでの健康講座 などなど

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！



あんしん長寿相談所休日相談 予約制

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（窓口または電話）を実施しています。予約制となりますので、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、ホームページをご覧ください。



あんしん長寿相談所 HP
二次元コード

熱中症に気を付けましょう！

＜高齢者は特に注意が必要です＞

①体内の水分が不足しがちです

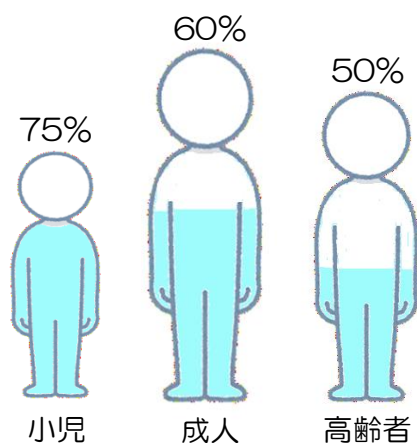
高齢者は若年者よりも体内の水分が少ない上、身体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調整機能が低下します

高齢者は身体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



【体内水分量】



対 策

- ★ こまめに水分をとりましょう！高齢者の1日の水分摂取量は 1200ml 程度が目安です。1回に 150ml の水分を1日8回くらいに小分けにして飲むようにしましょう！
- ★ エアコンを活用して室内温度を調整し、涼しい服装で体温調整しましょう！

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）をご存じですか？

人生会議とは、人生の最終段階で受ける医療やケアについて、あなたと家族など大切な人、医療・ケアチームとで、事前に話し合っておく取組みのことです。

*** 最期まで自分らしく暮らすために話し合っておくことは ***

『どこでどのように暮らしたいか』『延命治療についての思い』『大切にしたいこと』など元気なうちに話し合い、関わりがある人たちと共有し、書き留めておきます。

※中第二あんしん長寿相談所に人生会議の資料があります。お気軽にお尋ねください(^▽^)/

*** 在宅療養・在宅介護に関する出前講座のお知らせ ***

「病気などで介護が必要になっても、住みなれた地域で暮らしつづけられるの？」

医療・介護の専門職（医師、看護師、歯科衛生士、ケアマネジャーなど）が地域に出向き、在宅医療・在宅介護について、わかりやすくお話しする出前講座を始めます。

今後9月以降に順次開催できるよう準備を進めています。

ご興味のある方は、中第二あんしん長寿相談所にお問い合わせください。



対 象：自治会、ふれあいサロン、各任意団体など

時 間：60 分程度（短時間でも対応可）

※ 講演料は、無料です。