

瀬田第二あんしん長寿相談所だより

あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）は、高齢の方の相談窓口です

看護師・主任介護支援専門員・社会福祉士が連携して、介護サービスをはじめ、福祉サービスや権利擁護や高齢者虐待など、様々な相談をお受けいたします。介護に関することや生活の心配ごとなど、お気軽にご相談ください。※来所相談だけでなく、電話相談や訪問による相談も受け付けています。相談は無料です。



瀬田第二あんしん長寿相談所（担当地域：瀬田北・瀬田東）

〒520-2144
大津市大萱6丁目4番16号
【平日（月～金）9時～17時】

■瀬田第二あんしん長寿相談所

電話：077-545-5760・
077-545-5762

Fax：077-545-5820

【平日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



あんしん長寿相談所で休日相談を実施しています

毎月第2土曜日と第4日曜日に市内で1か所を開所して休日相談を実施しています。

＜瀬田あんしん長寿相談所での相談日＞

令和8年7月26日（日）・11月14日（土）・令和9年2月28日（日）

※瀬田第二あんしん長寿相談所では実施しておりません。

＜実施時間＞ 9時～17時まで（12時～13時除く）の間に1時間毎の予約制

＜相談方法＞ 窓口または電話

＜予約方法＞ ①電話 話：瀬田あんしん長寿相談所（077-545-3918・077-545-3931）

開庁日の9時～17時（実施日の前開庁日まで）

②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、または左記の2次元コードを読み取りご利用ください（実施日の2日前までに申し込み）



※他のあんしん長寿相談所での相談日や詳細については、大津市ホームページをご覧ください



食べて元気にフレイル予防！



もしかしてフレイル？

「フレイル」をご存知ですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

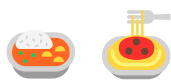
やせてきたら要注意！メタボ予防からフレイル予防へ



高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。（まずはかかりつけ医に相談しましょう）

フレイル予防の3つのポイント

栄養



食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体活動



ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加



趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

東はびすこ リニューアルオープン（令和8年4月1日～）

新たに設置したトレーニングルームには、RIZAP グループの「chocoZAP（チョコザップ）」と同じマシンを導入。体組成計や血管年齢計などによる「健康セルフチェック」も可能。

所在地／玉野浦 6-33（☎077-545-5970）

開館時間／9時～17時

（受付：16時まで／トレーニング・シャワー利用：16時30分まで）

※日曜・祝日・年末年始は休館。

対象／市内在住の60歳以上の方

※初回に利用証の作成が必要です。身分証明書をお持ちください。

料金／トレーニングルーム・シャワー室共通 1回110円

《問》介護・福祉施設課 TEL077-528-2738