

膳所あんしん長寿相談所だより



元気なうちに人生会議（ACP）を始めましょう

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することを人生会議（ACP）と呼びます。後悔しないため、よりよく生きるために、大切にしたいことを考えておきましょう。

※サロンや地域の集まりで人生会議（ACP）についての出前講座を行っています。

ご希望される方は膳所あんしん長寿相談所までお問い合わせください。

膳所あんしん長寿相談所は、平野・膳所学区にお住まいの高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、福祉・介護・保健等が一体となって、高齢者の生活を支える相談窓口です。お気軽にご相談ください。

<住 所> 大津市膳所二丁目5番5号

<電 話> 077-522-8867
077-522-8882

<F A X> 077-522-1198

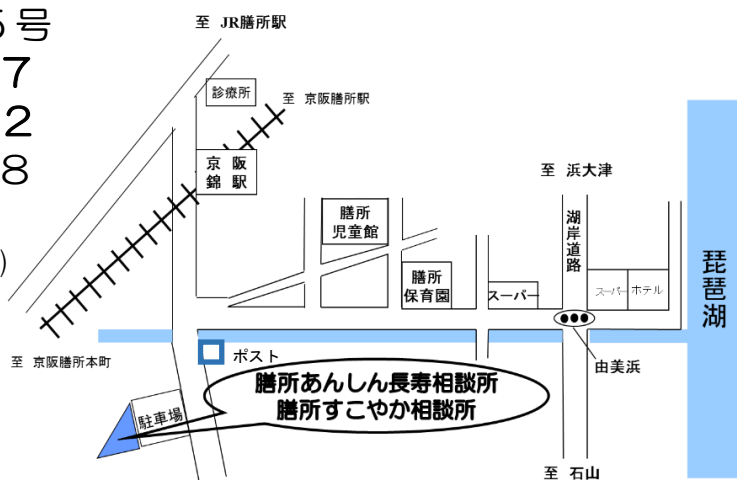
<開所時間> 9:00 ~ 17:00
(土日・祝日、年末年始除く)

平日夜間、休日の緊急連絡先

■大津市役所代表

電話：077-523-1234

※開庁時間での対応とさせていただきます。
場合があります。



あんしん長寿相談所で休日相談を実施しています

働く家族介護者への支援として、毎月第2土曜と第4日曜にあんしん長寿相談所のうち1か所を開設して予約制の休日相談を実施しています。

膳所あんしん長寿相談所の相談日：令和8年9月27日（日）

令和9年1月 9日（土）

<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

<予約方法> ①電話 膳所あんしん長寿相談所（077-522-8867）

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
（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は大津市ホームページをご覧ください。



二次元コードで予
約も可能です。

いつまでも元気に過ごすために 低栄養に注意しましょう！

低栄養の主な原因

- 高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食 ○味覚や嗅覚の低下
- 身体活動量の低下 ○咀嚼（そ）しゃく、嚥下（えんげ）等の口腔（こうくう）機能の低下

自分の栄養・口腔の状態をチェックしましょう。

1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
⇒「いいえ」と回答した人・・・ 欠食は低栄養に直結するリスクがあります。 ・食事は回数・時間・バランスが大切です。 ・1日の食事が2回以下の方は、3回食べている人と比較して、栄養素が不足したり、偏ったりする傾向があります。また、食べる食品の種類が少ないと、低栄養につながります。		

6か月で2～3kgの体重減少がありましたか	はい	いいえ
⇒「はい」と回答した人・・・ 体重の減少は要介護状態になる確率が高くなります。 ・欠食や食事がしっかり取れていない場合、配食弁当、食材の配達、日持ちする缶詰等を使ってみてはいかがでしょうか。		

半年前に比べて固いもの（さきいか、たくわんなど）が食べにくくなりましたか	はい	いいえ
⇒「はい」と回答した人・・・ 咀嚼機能が低下している可能性があります。 ・咀嚼機能の低下は、食べ物を十分にかめなくなり、栄養不足や消化不良を招くことがあります。 <u>柔らかい食べ物ばかり食べていませんか？</u> ・かむ刺激で、脳の血流が増え、脳の細胞の働きも活発になるため、日頃からいろいろな食材をよくかんで食べ、「かむ力」を養いましょう。 ・歯や義歯（入れ歯）に不具合がある場合は、そのままにせず歯科医院を受診しましょう。		

お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
⇒「はい」と回答した人・・・ 嚥下（えんげ）機能が低下している可能性があります。 ・むせは、飲み込む力（のどの筋力）の衰えが原因といわれており、誤嚥（ごえん）による呼吸器感染症や窒息のリスクにつながります。 ・食事中は背筋を伸ばし、ながら食べをせず、しっかり飲み込むことを意識しましょう。		