

# 中第二あんしん長寿相談所だより

## あんしん長寿相談所とは・・・

大津市が設置する高齢者のための専門の相談所です。どうぞ、お気軽にご相談ください。

こんな相談をお受けしています



〔あんしん長寿相談所ホームページ  
二次元コード〕

介護保険に関すること！

在宅療養に関すること！

認知症に関すること！

入所施設に関すること！

受診に関すること！



その他、在宅生活の困りごと！

高齢者の権利をまもること！

## 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！



# 冬に注意すべき高齢者の健康管理

## 1. インフルエンザを予防しましょう！

**高齢者のインフルエンザは、重症化することがあります。**

**うがい・手洗い・消毒！ 咳エチケットを！ 予防接種は有効！**

例年、インフルエンザは、12月から3月にかけて流行します。ワクチンは、重症化の予防効果が認められています。予防接種に関するお問い合わせは、直接医療機関にご連絡ください。

## 2. ヒートショックに要注意！

ヒートショックとは、**急激な温度変化**により**血圧が著しく変動**し、心筋梗塞、脳出血・脳梗塞などの発作を起こすことで、**突然死の原因**となることもあります。自宅では、暖かい居室から冷え込んだトイレ・洗面所・浴室など極端に温度差がある場所へ移動した時に発症します。特に入浴時は要注意です。脱衣所や浴室に暖房器具を設置して暖かくしておきましょう。また入浴前後には水分をしっかり摂りましょう。

## 3. 冬の脱水！

**脱水**は、気温が高く汗をかく夏の季節に起こりやすい印象がありますが、**冬も注意が必要**です。冬は空気の乾燥に加え、気温が低いことでのどが渴きづらく、特に高齢者はのどの渴きを自覚しにくいため水分をとる機会が減りがちです。また寒さからトイレを気にして水分量を制限することもあり、これらが原因となって脱水を起こします。必要な水分量は、体重1kgに対して約30mlの水分が必要と言われています。1日のうちで回数を小分けにしてしっかり水分補給しましょう。

**あんしん長寿相談所で休日相談を実施しています！**

働く介護家族への支援として、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か所を開所して休日相談を実施しています。9時～17時まで（12時～13時を除く）の間で、1時間ごとの予約制となります。実施日や実施場所、予約方法などの詳細については、大津市ホームページをご覧ください。