

# 中・中第二あんしん長寿相談所だより

発行：中あんしん長寿相談所・中第二あんしん長寿相談所

あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）は、高齢の方が住み慣れた地域で安心して生活していただくために、専門職（保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員）が連携しながら相談に対応します。

介護に関することや生活の心配事などございましたら、お気軽にご相談ください。

## こんな悩みを抱えておられませんか？

### 健康・介護について

- 親の介護を頑張ってきたが、大変になってきた。
- 最近、足が動かしづらく、家の中でも転倒してしまう。
- 退院後、家事等がしづらくなっただが、助けてくれる人が身近にいない。



### 地域での生活について

- 引っ越してきて、周りに友人もいない。人とふれあう活動に参加したい！
- 自分が認知症になったら、この地域で暮らし続けることができないかもしれない…どうしたらいいか。

### 権利を守ることにについて

- もの忘れが多くなってきて、お金の管理に自信がなくなってきた。
- 隣に住む高齢者が毎晩大声で怒鳴られている。



その悩み、私たちがお話をうかがいます。

★ おおつ在宅療養応援講座を開催しました！ ★

★ テーマ：家で医療・介護を受けるために ★

令和元年11月24日（日曜）に滋賀市民センターにて滋賀学区社会福祉協議会の協力を得て、上記講座を開催しました。「弱った状態で退院して、生活ができるのだろうか…」と心配する高齢者夫婦に対して、「どのような支援ができるのか」を専門職による寸劇形式で紹介していきました。参加者からは「寸劇形式でわかり易かった、安心した」との声と共にたくさんのご意見もいただきました。今後も、高齢者が住み慣れた地域で最期まで安心して暮らし続けていくことを目指し、医療・介護・福祉に携わる多職種が連携して、勉強会や市民向け講座等を開催していきたいと思っております。

# 出前講座メニュー

無料



あんしん長寿相談所では自治会や老人会、サロン等へ、介護予防の出前講座を行っています。お気軽にお問い合わせください。

## 1 正しく知ろう 認知症

内 容：認知症の早期発見、予防、治療、対応方法、頭の体操など  
所要時間：30～60分

## 2 介護予防・健康寿命を 延ばすために

内 容：介護予防、健康づくり、簡単な体操など  
所要時間：30～60分

## 3 いきいき百歳体操 立ち上げサポート

内 容：体操の効果の話と体操の実践  
所要時間：60分  
この講座は体操を継続実施したいグループへの支援として3回シリーズで出向きます。実施後DVDをお譲りします。

## 4 総合事業と 介護保険の利用方法

内 容：事業の説明・利用できるサービスなど  
所要時間：30～60分

### ★中あんしん長寿相談所 [逢坂・中央・藤尾・長等 学区]

<住所> 大津市浜大津四丁目1番1号  
(明日都浜大津5階)  
<電話> 077-528-2003  
077-528-2006  
<FAX> 077-527-3022  
<開設時間> 8:40～17:25  
(土日・祝祭日、年末年始除く)



### ★中第二あんしん長寿相談所 [滋賀・山中比叡平 学区]

<住所> 大津市南志賀一丁目7番27号  
<電話> 077-521-1471  
077-521-1472  
<FAX> 077-521-1473  
<開設時間> 8:40～17:25  
(土日・祝祭日、年末年始除く)

