

# 瀬田あんしん長寿相談所だより

## 瀬田あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）とは

- 瀬田 瀬田南 学区にお住まいの高齢の方を対象とした相談の窓口です。
- いつまでも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（社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師）が連携し、介護や福祉のサービス利用、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。
- 来所相談だけでなく、電話や訪問による相談も受け付けております。

身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。

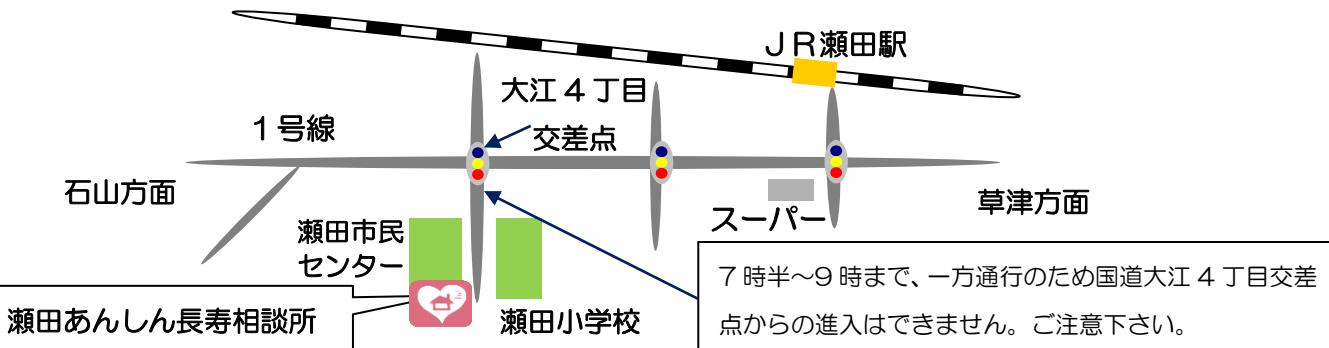
住 所： 大津市大江三丁目2番1号  
電 話： 545-3918/545-3931  
F A X： 543-4436  
開設時間： 9時～17時  
(土日・祝日、年末年始除く)

平日夜間、休日の緊急時の連絡先

■大津市役所代表

電話：523-1234

内容によっては、開庁時間での対応とさせていただく場合があります。



## 自治会、老人会、サロン等への出前講座のご案内

瀬田あんしん長寿相談所では、出前講座をおこなっています。

少人数でも短時間でも大丈夫ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

### 《講座メニュー例》

- いつまでもハツラツ！フレイル予防
- 元気に歩くための転倒予防
- 認知症を正しく知ろう

申し込み・お問い合わせは、瀬田あんしん長寿相談所まで

- 全身の健康のもと！お口の対策
- イキイキ生活のための栄養講座
- 体力測定 等々

## あんしん長寿相談所で休日相談をしています。

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。

〈実施時間〉 9時～17時まで（12時～13時除く）の間で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：休日相談開催予定のあんしん長寿相談所（大津市ホームページ参照）

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、右記の二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）

※令和7年度の瀬田あんしん長寿相談所休日相談は終了しました。

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のホームページをご覧ください。



## あんしん長寿相談所で行っている『権利擁護』の相談とは？

権利擁護とは、高齢者や障がいのある方など、自分の権利を主張するのが難しい人の権利と尊厳を守り、より良い生活を送れるように支援する事です。

具体的には…

**成年後見制度等の利用支援**：お金の管理や契約などに不安があり、頼れる家族がいないなどの場合、成年後見制度や地域福祉権利擁護事業の利用について相談・支援を行います。

**虐待防 止**：高齢者虐待の早期発見・把握に努め、関係機関とも連携して高齢者の権利を守ります。

☆こんな状況を見かけたら、あんしん長寿相談所に相談してください。

- ・しばらく高齢者本人の姿を見ていない。
- ・屋内から怒鳴り声や罵声が聞こえる。
- ・不自然な傷や痣があり、説明のつじつまが合わない。
- ・自宅内が極めて不衛生であったり、ごみの散乱や異臭がする。
- ・衣服や体が汚れたままになっていたり、身体から異臭がする。
- ・電気や水道、ガスが止められていたり、支払いの滞納がある。

…等々

## 介護者の「頑張りすぎ」は禁物です！

令和6年4月から第9期大津市高齢者福祉計画・介護保険事業計画に基づき、高齢者施策を推進しています。東部ブロックの特徴として高齢者虐待対応件数が多く、特に男性介護者によるものが多い傾向にあります。また、認知症のある高齢者は虐待の対象となりやすい傾向があります。

### ○男性介護者のストレスの特徴

- ・自分が病気も無く就労していないと「自分が頑張れば済むこと」と抱え込んでしまう。
- ・地域との関係が薄く、近くに相談できる人や頼れる人がいない。
- ・計画的、効率的に頑張っても、思った通りに行かなかつたり良い結果に結びつかなかつたりする。
- ・家事に不慣れなため、介護以外の負担も大きい。
- ・介護の状況を知られたり、同情されたくない。



…等々

### ○認知症介護のストレスの特徴

- ・分かっている時と分かっていない時があり、対応で状態を改善させようと頑張ってしまう。
- ・専門家のアドバイス通りにいかず、うまくいかない事を情けなく思ってしまう。
- ・配偶者や親の変わった姿を人に見られたくない。
- ・頑張っても気持ちが通じない。
- ・目が離せず、自分だけの自由な時間がない。
- ・かわいそうな気持ちと腹立たしい気持ちが繰り返す。



…等々

そんな自分や誰かに気づいたら、あんしん長寿相談所に相談してください。

介護は誰か一人が全ての役割を抱え込んでしまっては、要介護者だけでなく介護者までもが倒れてしまうおそれもあります。

- ・介護保険やいろいろなサービスを利用し、介護者自身の時間を持ちリフレッシュしましょう。
- ・家族会に加わる等、介護者同士の輪を広げましょう。
- ・介護者の健康を大切にしましょう。



瀬田あんしん長寿相談所だよりは、大津市ホームページでご覧いただけます。  
右記の二次元コードを読み取り、ご覧ください。

