

# 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。



あんしん長寿相談所  
ホームページの二次元コード

## 瀬田第二あんしん長寿相談所（担当学区：瀬田東・瀬田北）

〒520-2144

大津市大萱6丁目4番16号  
平日（月～金）9時～17時  
（土・日・祝日・年末年始は除く）

■瀬田第二あんしん長寿相談所

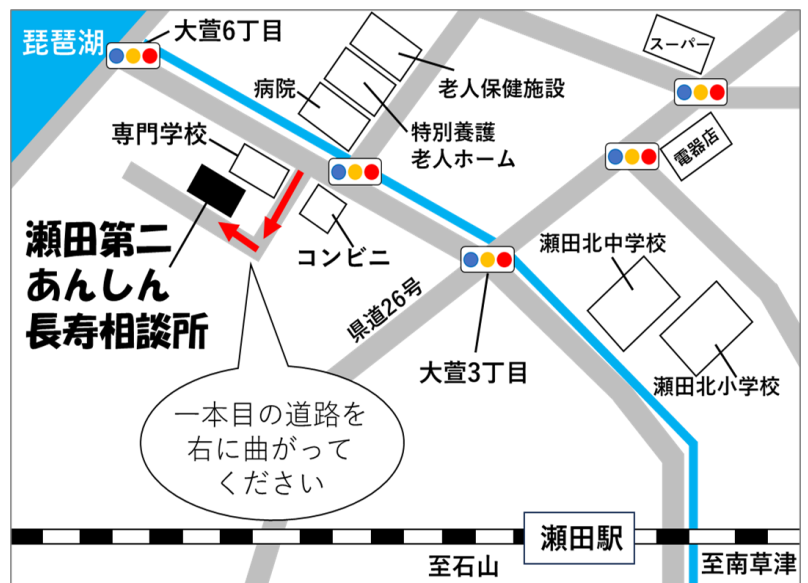
電話：077-545-5760・  
077-545-5762

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



## 自治会、老人会、サロン等への出前講座のご案内

瀬田第二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ください。

《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
- 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行っています

毎月第2土曜日と第4日曜日に、市内で1か所のあんしん長寿相談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（12時～13時を除く）の間に1時間ごとの予約制

<予約方法> ①電話 話：休日相談実施のあんしん長寿相談所へ（予約は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、



二次元コードからも予約が可能です（予約は実施日の2日前まで）

※詳しくはあんしん長寿相談所にお問い合わせいただくか、大津市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『<sup>けんりようご</sup>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ったり良い結果に結びつかなかったりする。
- ・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。

