

# 瀬田あんしん長寿相談所だより

発行：瀬田あんしん長寿相談所・瀬田第二あんしん長寿相談所

瀬田あんしん長寿相談所と瀬田第二あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）では、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師の専門職が連携して、**高齢者の介護・福祉・健康**などに関する、さまざまな相談をお受けしています。

電話や来所での相談はもちろん、お宅に訪問しての相談も可能です。お気軽にご連絡下さい。

## 瀬田あんしん長寿相談所

（瀬田・瀬田南・上田上・青山の方）

〒520-2141 大津市大江三丁目2番1号

電話：545-3918、545-3931 FAX：543-4436

開設時間：8：40～17：25（土日・祝祭日、年末年始を除く）

## 瀬田第二あんしん長寿相談所

（瀬田北・瀬田東の方）

〒520-2144 大津市大萱六丁目4番16号

電話：545-5760、545-5762 FAX：545-5820

開設時間：8：40～17：25（土日・祝祭日、年末年始を除く）



## 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。  
あんしん長寿相談所に、ご相談ください！**

# おおつ在宅療養応援講座

大津市では、市民の方が医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して過ごしていただけるよう、医療・介護関係者が協働して講座を開催しています。参加は無料です。この機会にぜひ、ご参加ください。

日 時：令和2年2月16日（日）14：00～16：00

場 所：瀬田市民センター

テーマ：人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）

～今、家族に話しておこう、私の幕の閉じ方～

内容他：人生会議についての講義（講師：調整中）

コーディネーター 居宅介護支援事業所みちくさ 吉田介護支援専門員

介護相談コーナー、福祉用具体験・展示、もの忘れチェックコーナー、超音波骨量測定、血管年齢測定等、色々のご体験いただけます。

申込み：事前申し込みが必要です。参加をご希望の方は、瀬田あんしん長寿相談所まで。（連絡先は裏面参照ください）



## 介護予防ワンポイント講座

65歳以上の高齢期は肥満だけでなく、低栄養からくる「やせ」に注意が必要です。「低栄養」の状態になると、気力や体力が少しずつ落ちて、衰弱の悪循環から、心身機能の衰弱（フレイル）を招きやすくなります。

高齢期に不足しがちな「たんぱく質」と「エネルギー」を摂って、低栄養を防ぎましょう。

＜低栄養を防ぐポイント＞

- ①主食（ごはんやパン、麺類など）・主菜（肉魚大豆製品、卵など）をしっかり摂る。
- ②食が進まない時は、おかずだけでも食べる。
- ③牛乳や間食で栄養を補う。
- ④お惣菜や配食弁当等の利用で、調理の負担を減らす工夫をする。

## ご存知ですか？

## 『認知症サポーター養成講座』

地域みなさんに、認知症を正しく理解し認知症の人やご家族を温かく見守るサポーターになっていただく為の講座です。講座を希望される団体は、下記までお申し込みください。

対 象：町内会・老人会・地域住民等、概ね5名以上の集まり

講師料：無料 時間：90分～120分

問合せ：大津市役所長寿政策課  
認知症サポーター養成講座事務局  
電話077（528）-2741



## 大津市「健康いきいき講座」ぜひご利用ください！

高齢者の方が集まるサロン等を対象に、無料で運動指導員・歯科衛生士・栄養士がお伺いし、介護予防のコツや健康づくりについての講話や体操等を行います。

日 程：平日の10時～16時の間で、1時間30分程度。

内 容：運動と講話（組み合わせも可能です）

問合せ：瀬田あんしん長寿相談所又は瀬田第二あんしん長寿相談所まで。（連絡先は裏面参照ください）

