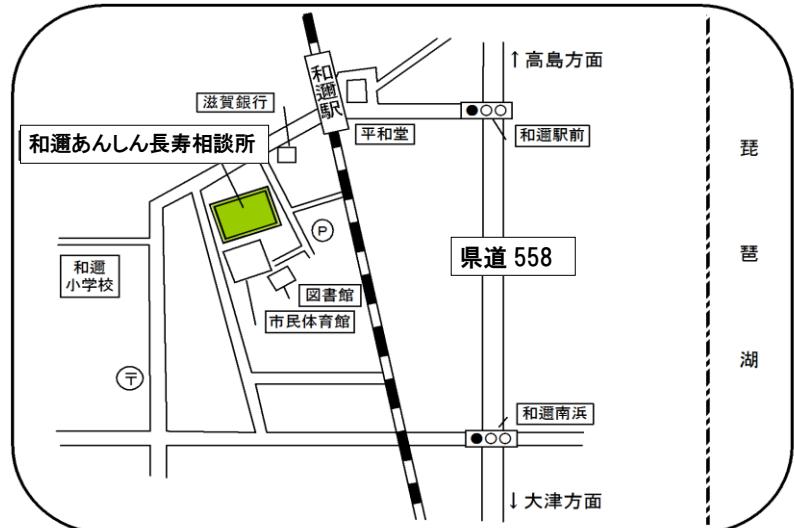


和邇あんしん長寿 相談所だより 令和7年度第2号

(発行) 和邇あんしん長寿相談所

「和邇あんしん長寿相談所」は、和邇・小野学区の高齢者の方を対象とした、介護・福祉の相談窓口です。来所や電話だけでなく、訪問による相談も受け付けておりますので、身近な相談窓口としてお気軽にご連絡ください。

住 所：大津市和邇高城12番地
(和邇文化センター内)
電 話：077-594-2660
077-594-2727
F A X：077-594-4189
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：077-523-1234



こんな時はお気軽にご相談ください。

病院から退院するけど、
在宅での生活が心配。

介護保険を利用するには
どうすればいいの？

お金の管理をしてもらう
にはどうしたらいいの？

「物忘れ」や「認知症」が心配。



近所の高齢者がひどく怒られている
みたい。虐待をされていないか心配。

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土曜日と第4日曜日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。

《和邇あんしん長寿相談所での実施日》 令和8年3月14日（土）

実施時間：9時～17時まで（12時～13時を除く）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：和邇あんしん長寿相談所（077-594-2660・077-594-2727）
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
(実施日の2日前までに申し込み)

※他のあんしん長寿相談所での相談日や詳細は大津市ホームページをご覧ください。



↑
二次元コードでの
予約も可能です



*和邇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。

人生会議してみませんか？

もしものときに、どのような医療やケアを望むのか前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと繰り返し話し合い、共有することを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。



ステップ1 考えてみる

これから的人生の希望や思いを考えましょう。将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

できるだけ住み慣れ
た家で過ごしたいな

最期まで自分の口
から食事をしたい

痛みや苦しみがない
ように過ごしたい

元気なうちに海外
旅行に行きたいな



延命治療は受けた
くないな

ステップ2 話し合う

考えた希望や思いについて、前もって家族や医療・介護従事者などの信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。将来の医療・ケアについても一緒に考えましょう。



ステップ3 共有して残す(書き留める)



考えたことや話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変わったり、健康状態によっても変わることがあります。その都度、考え方直しても書き直しても構いません。

人生会議あなたも始めてみませんか？

ヒートショックにご用心！

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多くなっています。事故を防ぐために、高齢者本人だけでなく、家族みんなで以下の点を確認しましょう。



ポイント

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
2. 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
3. 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
5. 入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう