

高齢者の相談は長寿サポートセンターへ

新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化等から起こる、不安や困りごとにもご相談ください

長寿サポートセンターは、区内で生活する高齢者のための総合相談窓口です。介護や医療、健康等に関するさまざまな相談をお受けしています。新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化等から起こる、不安や困りごとにも、お早めにご相談ください。本人だけではなく、家族や地域の方もお気軽にご相談ください 問 地域ケア推進課包括推進係 ☎3647-9606、FAX3647-3165



こんなときは、ぜひご相談を！

保健師(看護師)、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職の職員が対応します。

相談無料
秘密厳守

本人の相談例



最近コロナが気になって外出してないから、体力が落ちた気がするの、健康面が心配…。



最近もの忘れがひどくなってきて、日々の生活が不安になってきた。



家の中にてすりをつけたいんだけど、何か補助ってあるのかしら？

家族・地域の方の相談例



親に介護保険のサービスを利用させたいんだけどどうしたらいいの？



お隣のおばあさん、最近あんまりみかけなくて、ちょっと心配…。



高齢者が住むおうちから怒鳴り声が聞こえる…もしかして虐待を受けているのでは…？

掲載している情報は1月21日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。

いきいきセブンチェックで あなたの元気をチェック☑してみよう!

	左	右
①自分で日用品の買い物をしたり、生活費の出し入れをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
②この1年間に転んでしまったことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
③ペットボトルのふたを無理なく開けられますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④食事の量が減ったり、内容が偏ったりして、体重が減りましたか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⑤飲み物や食事のときにむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⑥最近、もの忘れが多くなったと感じますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⑦趣味を続けたり地域の活動に参加したり、生活の中で生きがいがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

右側に複数チェック☑がいたら、要注意!

やってみよう! 自宅でできる運動・脳トレ

こうとう いいき KOTO活き粋体操 (江東区独自の健康長寿体操)



水影音頭編(脳トレ)

筋力トレーニング編



YouTube江東区公式チャンネルで動画をチェック!



DVDの郵送貸出もご利用ください!

- ご希望の方は電話またはファクスでご連絡ください。
- 問 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

まずは、お近くの長寿サポートセンターへお電話ください

←長寿サポートセンターの一覧は2面をご覧ください

区内
21か所

区施設の利用について
本庁舎、各出張所の窓口業務は、通常通り行っています。その他の施設では、夜間の貸し出しを中止、または、20時以降の利用の自粛にご協力をお願いしています。詳しくはホームページをご覧ください。詳しくはホームページをご覧ください。詳しくはホームページをご覧ください。

