



# 人生最大の自己投資？！

～介護予防の3つの柱～

ゆいまーる

山久諸桃里

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌

第63号

R8年6月号

生涯にわたって健康的な生活を送るためには、こども、働き盛り、高齢者の各ライフステージの身体的特徴や生活・労働環境、健康に関する意識や知識、行動等を踏まえた健康づくりが重要です。

高齢になると、加齢に伴う身体機能の低下に加え、複数の慢性疾患の罹患や、認知機能や社会とのつながりが低下し、健康な状態と要介護状態の間を指すフレイルになりやすい傾向があります。また、認知症高齢者は、今後増加することが見込まれています。

高齢者が住み慣れた地域で生き生きと元気に過ごすには、高齢期以前からの運動不足等生活習慣の改善や、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防に加え、フレイル予防につながる低栄養の防止や、社会参加による社会的孤立の防止や社会的役割の保持が大切です。



看護師：花城

実は一生涯払う保険料よりも、手厚い介護サービスを数年受ける費用のほうがはるかに高くなります。介護が必要になる時期を遅らせること（**介護予防**）は**自己投資**とも言えます。介護予防の3つの柱を意識して健康寿命を延ばしましょう！

## 介護予防の3つの柱



### 活動



一日の中で動いている時間を増やしましょう。テレビをみながらのかかと上げ、トイレに行くときにはスクワットなど！



### 食事



特にたんぱく質は不足しがちです。バランスの良い食事を意識しましょう！



### 交流



実は一番重要なのが「**社会とのつながり**」です。友人との交流、地域の活動への参加、ボランティア活動で自身の経験を活かすことも大切です。

**＋健康管理（健康診断・定期受診）も忘れずに！**

沖縄市の高齢者は全国に比べ早く要介護状態になっています。

自分でできる体操や地域の活動など知りたい方は

**地域包括支援センターへ相談ください！！**

私たち包括西部南が応援します♪



次回のゆいまーるは・・・

**「沖縄市の高齢者は健康寿命が短い?????」お楽しみに！！**

# 一人ひとりに寄り添い、見守り、相談活動を通して、地域のつながりを支えます

～民生委員・児童委員の日パネル展～



5月12日～5月14日、沖縄市役所1階ロビーにて民生委員・児童委員の日パネル展が開催されました。場内を案内する民生委員の方から、「住宅の相談を多く受けた。自治会に加入していない方や、困りごとを相談したいが相談先を知らない方が多かった。パネル展を通し、是非私たちの顔を覚えてほしい。何か困りごとがあれば気軽に相談してほしい。」とコメントがありました。

## 山内中学校区民児協



沖縄市役所にて、パネル展の様子



担当地区：山内・久保田・諸見里・南桃原・山里

## 判断能力があるうちにできること 琉球銀行諸見支店 出前講座

5/20 山里高層住宅スマイルサロンにて、琉球銀行諸見支店の職員による「家族信託と後見人制度」の出前講座がありました。

講座を受けた参加者から、親の通帳管理の悩み相談や、自身の老後に備えて何ができるか、どうしたらいいか考えないといけないね。など、様々な質問や意見を聞くことができました。



山里高層住宅集会所にて、出前講座の様子

**地域包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。**

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどはまず地域包括支援センターにご相談ください。

発行：沖縄市地域包括支援センター西部南  
 沖縄市山内1丁目3-25 (1F) ☎：098-982-2020  
 編集：比嘉実希・石垣憲作・照喜名重寿