



# 人生最大の自己投資？！

～沖縄市の高齢者は健康寿命が短い？～

沖縄県民は体調が悪くてもギリギリまで我慢して、それでもダメなら救急外来へ……。その場をしのぐ治療を受けたら、自宅に戻り、また放置や我慢を繰り返している。この状態が続き、気づいたときには重症化していることが多いそうです。

健康寿命が短い主な原因は、生活習慣病の発症と重症化、そして若年期からの生活習慣の乱れが高齢期に響いている点です。

さらに注目ポイントは、平均寿命の延びに対し健康寿命の延びが追いついていないことです。

直近の令和2（2020）年時点における沖縄市の健康寿命の目安は、平均寿命の差から算出すると男性が約79.1年、女性が84.3年、3年となっています。

平均寿命と健康寿命の差にあたる期間（男性：約1.6年、女性：約3.6年）は、寝たきりや介護を必要とするなど、日常生活に何らかの制限がある「不健康な期間」を意味します。

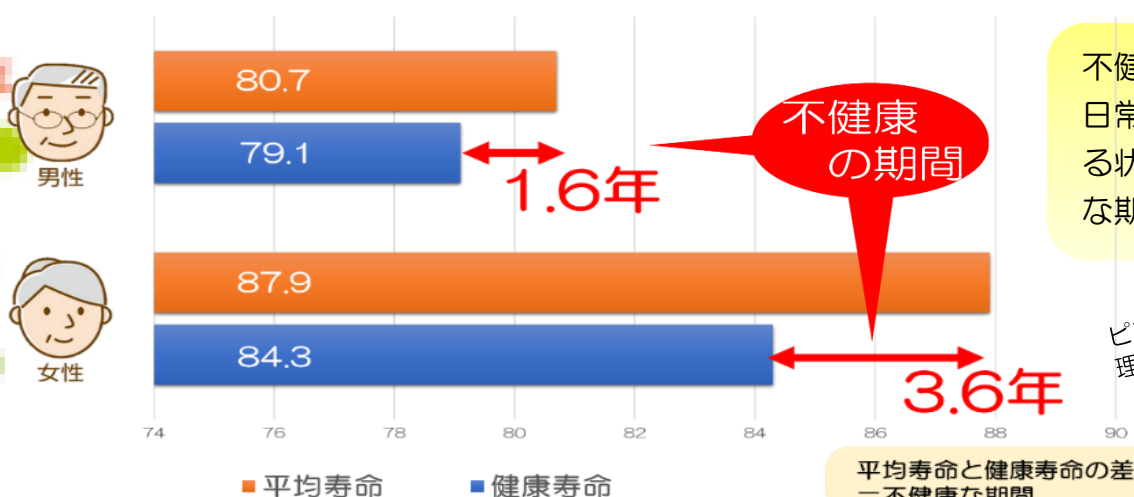
山久諸桃里

ゆいまーる

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌

第64号  
R8年7月号

沖縄市の平均寿命と健康寿命の差（令和2年度時点）



不健康の期間とは、日常生活に制限がある状態や介護が必要な期間のことです。

ピンピンコロリが理想なんだが……



健康で長生きしていくためには一人ひとりが健康意識を高く持ち、自ら行動することが必要です。健康を保つため、自分に合わせた健康づくりに取り組み、みんなで健康寿命を延ばしましょう♪

次回のシリーズ人生最大の自己投資？！は・・・

「何歳からでも大丈夫？ながら貯筋で元気に過ごそう」お楽しみに！！

参考文献：健康おきなわ21などの基礎資料



## 災害への備え大丈夫？



沖縄での台風の主な備えには、猛烈な強風と長時間の停電・断水を見越した事前対策が欠かせません。一般的な備えに加え、高齢者特有の備え（非常持ち出し品）を確認しましょう。

### ① 医療・お薬

- ・処方薬（最低3～7日分）
- ・お薬手帳
- ・処方箋コピー
- ・予備の持病薬



### ② 書類・身分証

- ・保険証
- ・現金



### ③ 生活・衛生

- ・入れ歯（ケースと洗浄剤）
- ・補聴器（予備電池も必須）
- ・眼鏡や老眼鏡



### ④ ケア用品

- ・大人用おむつ
- ・身体ふき
- ・口腔ケアシート
- ・女性用品





# 認知症サポーター養成講座

去った5/28(木)琉球銀行諸見支店にて認知症サポーター養成講座を実施しました。認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」として認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

## 認知症 キッズ サポーター養成講座のお知らせ

夏休み期間中、小学生向け認知症キッズサポーター養成講座開催します！

7月24日(金) 14:00～

場所：南桃原公民館

対象：山小前わかなつ学童

8月14日(金) 14:00～

場所：南桃原公民館

対象：ひかり学童

8月7日(金) 13:30～

場所：桃山公園内体験学習施設やまっち

対象：小学校3年生以上

高齢者疑似体験(小学校1年生以上)



認知症サポーター養成講座の様子。  
講師は認知症キャラバンメイト森田ひとみ(包括西部南センター長)



講座終了後、オレシマジバッチを授与

## いきがいのまちオレンジカフェ



いきがいのまちデイサービス美里の上江洲さんを講師に迎え、講話を聞いている参加者。

6月19日(金)小規模多機能ホームいきがいのまち諸見里にてオレンジカフェが開催されました。認知症についての講話では、「何て？聞こえないよ～」「〇〇って言ってたよ」「あ、そうか。わははは」スタッフがサポートし、終始和やかな雰囲気。講話の後は音楽カフェタイム♪おいしいコーヒーとゆったりした場に癒されました。

認知症カフェは交流や相談交換の場です。どなた様もお気軽に参加して下さい♪とお話がありました。

## 出前講座「健康測定会」

6/9(火)山内中学校区民生委員・児童委員定例会にて、明治安田生命保険総合会社さんの出前講座「健康測定会」がありました。今回は3つの測定を実施。

- ・ベジチェック(センサーに手をかざし野菜摂取レベルを測定)
- ・血管年齢測定(センサーに指をかざし大動脈脈波速度から血管年齢を測定)
- ・立ち上がり測定(40cm、30cm、20cm、10cmの台からの立ち上がり動作を行い口コモド度を測定)

今回参加者の結果がとても素晴らしく、感動しました！一番盛り上がった立ち上がりテストでは、10cmの高さからずっと立ち上がる強者も現れ会場を湧かしました♪



ベジチェック、血管年齢測定の様子。結果がでるまでドキドキ



立ち上がり測定の様子。思ってるより難しいんです・・・

**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