



人生最大の自己投資？！

～介護予防3つの柱、食事～

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌

ゆいまーる

山久諸桃里

第66号
R8年9月号

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！

人の主なエネルギー源は、糖質と脂質です。高齢者の低栄養が社会問題になっており、糖質や脂質の摂取量が足りない方をみかけます。その場合、筋肉をエネルギー源として分解してしまい、体重減少や筋肉量低下に繋がる場合があります。肥満や持病がある場合を除いて、糖質と脂質をしっかり摂取することが望ましいです。他にも高齢者に不足しがちな栄養素が、たんぱく質です。

共食のすすめ♪

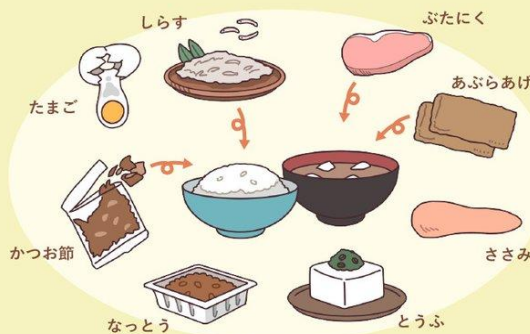
心身の健康維持・改善効果

- ・楽しみを高める
- ・栄養状態の悪化防止
- ・孤独感の解消



高齢になるとたんぱく質の消化吸収率が下がります。65歳以上の高齢者はたんぱく質を一日に体重×1.0g以上摂取することが望ましいとされています。

【フレイルを予防する食事のポイント】
たんぱく質をプラスワン！



インターネット引用：フレイル予防の食事法とは？高齢者がしっかり摂りたい栄養と基本のコツ
(<https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/kaigoyobo/frailtypreventionmeal/>) R8.9.2閲覧

沖縄市（市民健康課）では、公式クックパッドや公式Youtube（おきはくん）等を通じて「フレイル予防レシピ」を公開しています。また、介護保険課では「パワーアップ教室」や「元気教室」で運動とあわせた栄養指導・講話を実施する案内を行っています。

お近くの地域包括支援センターまでご相談ください♪



新入職員紹介



具志堅 忍さん
介護予防等把握調査員

令和8年8月に入職した具志堅忍さんを紹介します♪
高齢者宅を訪問し介護予防等把握調査（基本チェックリスト）を実施します。皆さんが元気に過ごせるよう支援します。
よろしくお願いします。

趣味：犬のお世話



管理栄養士監修のお手軽レシピを多数紹介★
美味しいだけでなくバランスを考えた食事が摂れます。減塩、ヘルシー、カルシウムUP、親子で楽しめるメニューなど毎日の献立作りをサポートします！

インターネットより引用！沖縄市公式クックパッド
(<https://www.city.okinawa.jp/k025/kenkou/kenkoukanri/shokukoku/p00003.html>) R8.9.1閲覧

アクセスはこちらから♪



次回のシリーズ人生最大の自己投資？！は・・・

「いちゃりばちょうでー！交流しましょう♪」お楽しみに！！



体を動かして認知症予防～スクエアステップ編～

8月5日（水）スマイルサロンにて介護予防出前講座が開催されました。講師はブライトライフの仲真周先生。認知症の講話とスクエアステップで脳トレを行いました。脳トレでは、ステップをしながら野菜の名前を言うことに挑戦。「1、2、ゴーヤー」、「1、2、にがうり・・・あれ？同じ野菜だね！わはは！」と、先生の軽快なトークも加わり終始笑い声の絶えない講座となりました。参加者から「毎月サロンに来てほしい」「認知症の講話も脳トレも分かりやすかった。自宅でも脳トレやってみます」とコメントがありました。



おじいちゃん、おばあちゃんの気持ちになって・・・

～認知症キッズサポーター養成講座・高齢者疑似体験～



8月13日桃山公園内体験学習施設やまっち、8月14日南桃原公民館（ひかり学童）にて認知症キッズサポーター養成講座・高齢者疑似体験を実施しました。

講座では子どもの安全を守り、高齢者にも適切なサポートを素早く届けるため、子どもが困っている高齢者に「**自分だけで無理をせず、近くの人を呼ぶ**」ことを教えています。参加した子どもたちからは「困っているお年寄りがいたら助けたい」、「認知症が脳の病気だと分かった」とコメントがありました。



やまっちでの養成講座、
高齢者疑似体験の様子。

ひかり学童さんの養成講座、高齢者疑似体験の
様子。疑似体験では寝起きの体験もしました。



顔の見えるから“手の届く”連携へ

沖縄市介護予防・重度化防止推進 研修会



グループワークの様子。各グループには様々な職種が集まり、現状と課題の共有、連携について話し合いました。

8月24日（月）沖縄市産業交流センターにて、市内及び近隣の医療・介護事業所の職員を対象に介護予防、重度化防止に向けた連携強化を目的に研修会が開催されました。研修では、医療や介護現場の職員の顔は知っているが、相手の仕事内容を理解しているようで、できていなかったことを共有。互いの仕事を知ることで切れ目のない支援に繋がることを再確認しました。参加者からは、「それぞれの職場で職場体験したい」などの声もあり、顔の見える関係から手の届く連携についての大切さを学ぶことができました。



おいせ

沖縄リハビリテーションセンター病院でイベント開催します。お気軽に参加して下さい！

認知症疾患医療センター主催
映画「ケアニン ところに咲く花」上映会

日時：9月19日（土）
受付：12：30 開演：13：30
会場：新館6階講堂
料金：無料
お申込み先→
お問合せ：098-979-9952



病院見学ツアー

日時：9月26日（土）
① 9：20～
② 10：20～

申込みはこちら→



認知症カフェ

～コーヒーとシネマで
こころの交流～

日時：9月26日（土）
時間：9：00～11：00
会場：新館1階
料金：無料

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