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67号
R8年10月号

シリーズ

人生最大の自己投資？！

～いちゃりばちょーでー！交流しましょう♪～

人生最大の自己投資。最後の柱は交流です。高齢者が社会参加を行なうことには、心身の健康維持と生活の質の向上の両面で大きな意義があります。

【主な重要性】
- フレイル（心身の衰え）の予防
- 孤立・閉じこもりの防止
- 生きがいと役割意識の創出
- 地域社会の活性化と支え合い

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！

「社会参加」は、小さなことでもかまいません。近所の人や友人と話すこと、趣味のクラブ活動に参加すること、ボランティア活動に参加することのほか、家庭内で役割を持つこと（ゴミ捨て・掃除など）も、社会参加と言えます。

いちゃりばちょーでー💛交流して元気にすごしましょう♪

交流がもたらす３つの効果

「出かける理由」ができる（運動寄与）
- 人との約束やおしゃべりの機会が増える
- 着替えや外出の機会が増加
- 歩行や移動（身体活動の維持）につながる

「話して笑う」が頭とお口を刺激（認知機能・口腔への寄与）
- 会話が脳を活性化し、認知機能の低下を防ぐ。
- 声を出して喋る・笑う行動がオーロラフレイル予防になる。

「役割や居場所」が生まれる（心への寄与）
- 人と繋がり、地域で挨拶を交わしたり誰かの役に立つことで、「いきがい」や「自己肯定感」が高まり、孤独感やうつの予防になる。

ご案内

かふう教室

かふう教室をご存じですか？

かふう教室は、沖縄市が行う介護予防サービスの一つです。リハビリ専門職と一緒にこれからの生活を一緒に考え、個別支援と地域資源の活用を組み合わせることで、利用者の自立支援と社会参加促進を実現します。

詳細を知りたい方は、地域包括支援センターまで！

対象者
- 身の回りの生活ができにくくなっている方（掃除、買い物や階段の上り下りなど）
- 退院したばかりの方など

期間：おおむね３か月　／　週１回

かふう教室の様子を Youtube で配信中→

高齢者の生活機能低下を早期発見し介護予防サービスにつなげるため、地域包括支援センターでは基本チェックリストを行っています。

基本チェックリストにご協力ください

痛みを予防して活動的な毎日を送ろう！

～介護予防出前講座「運動」　腰痛・膝痛予防～

山内老友会メンバーらが参加。講師から空手の突き動作を学び実践している様子。

９月３日（火）山内公民館にて介護予防出前講座が開催されました。講師はRIN　STYLE～健康にこだわった空手サロン～　宮里岳大先生。講座では講話とフェイスタオルを使用した腰痛予防体操、スクワット、空手の突き運動など、自宅で簡単にできる運動の紹介がありました。正しいスクワットを行なうことで腰痛予防ができると知り、積極的に動作を学ぶ参加者や、参加者同士で空手の突き合いをする場面もみられました。腰痛・膝痛予防への関心が高く、「運動を行い元気に過ごしたい。」との声が聞かれました。

安心してサービスを届けるために

９月10日、沖縄リハビリテーションセンター病院にて訪問先での安全を考える勉強会が開催されました。ケアマネ、ヘルパー、デイケア職員６４名が参加。沖縄警察署生活安全課、上江洲係長、志喜屋さんから、危険を感じたら逃げることや警察との連携などのアドバイスと腕をつかまれたら振り払って逃げるための護身術を学びました。

彩りある作品がお出迎え

９月１４日～１８日、沖縄市役所ロビー（１階正面玄関）にて沖縄市認知症啓発ミニパネル展が開催されました。パネル展では認知症に関する相談窓口や医療機関、認知症施策事業の紹介、事業所案や、事業所作品展示会がありました。たくさんの作品が展示され、パネル展に彩りを添えました。

連携を深めて地域で支える体制づくり

９月25日（金）沖縄市社会福祉センターにて第１回社協コミュニティーソーシャルワーカー・職員研修会が開催されました。目的は、民生委員児童委員の役割や機能を理解し連携を深めること。基調説明と意見交換があり、地域での「気づき」を支援につなげるため、連携がとても大切だと感じる研修でした。活発な意見交換があり、頼もしい各専門職がいれば大丈夫と感じる場面もありました。

シネマとこころの交流～認知症カフェ～

９月２６日（土）沖縄リハビリテーションセンター病院にて認知症カフェを開催しました。地域の皆さん、支援者（地域包括）、当事者、ご家族など２７名の方が参加して下さいました。認知症希望大使の新里勝則さんも奥様と一緒に参加♪

次回は、皆さんの意見を取り入れ、さらにバージョンアップした内容にしていきたいと考えています。（今回インフルエンザ蔓延防止の為、ペットボトルコーヒー等を提供しました。）

病院新館１階にて映画鑑賞している様子。

会場にはパネル展も設置

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