

ひじゃばしだより

沖縄県介護保険広域連合

コレ、知ってる？

沖縄のお盆は本土とは違い、旧暦の7月13日～15日の3日間で行います。

今年の旧盆は8月28日～30日！

トートメーにウートーしましょ～☺

「住民主体で取り組む介護予防研修会」

広域連合では、地域支援事業の実施主体である市町村に対し、各種モデル事業や研修会、情報交換会の実施および県内外の先進地の情報提供等により市町村が地域支援事業を円滑に実施できるよう支援しています。

その支援の一環として、令和5年7月8日(土)に『住民主体で取り組む介護予防研修会』を開催し、大阪府大東市保険医療部高齢介護室課長の逢坂伸子氏に「なぜ、住民主体の通いの場が必要なの？」と題した講演をしていただきました。

全国的にも先駆的な介護予防の取り組みで知られる大阪府大東市では、どのようにして“住民主体の通いの場”を立ち上げ、また広げていったのか、その経験から様々なコツを学ぶことができました。



介護予防 いつから？何から？

みなさんは、介護予防はいつから始めるべきだと考えていますか？60代？後期高齢者となる75歳？それとも衰え始めてから？

介護予防は衰え始めてからではなく、若い元気なうちから始めることで効果がより高まります。

介護予防で大切なのは「社会参加」「栄養」「運動」の3つです。

まずは地域の通いの場などに参加し人と接することが大事です。そしてしっかりと栄養を摂り、少し負荷のかかる運動をする。

今回は自宅でもできる『ひやみかち介護予防体操』をご紹介します。

やり方は簡単。下のQRコードを読み込んでYouTubeを再生するだけ！まずは8分間だけ試してみませんか？

介護予防に関する様々な情報が盛りだくさんに詰まっているフルバージョンも併せてご覧下さい。それでは Let's exercise !



「地域支え合いの仕組みづくり勉強会」

みなさんの地域に助け合いの活動はありますか？「ゴミ出し」「電球交換」「見守り」「買い物支援」など、昔なら当たり前に行っていたこれらの支え合いは、人と人とのつながりが希薄になってきていると言われる昨今ではもはや当たり前ではなくなっているのではないのでしょうか。

そんな地域の支え合いの仕組みをつくっていく「協議体」についての勉強会を令和5年7月28日に開催しました。

全国でこのような活動を広げる『さわやか福祉財団』より長瀬純治氏を講師に招き、“地域好きの人”で構成する協議体から生まれる地域の支え合いについて学ぶことができました。

