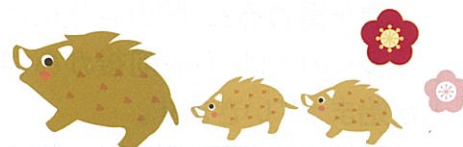


沖縄県介護保険 広域連合

広報誌
第15号

発行日
2019年1月1日



写真：座間味村



沖縄県介護保険広域連合とは？

介護保険財政を安定させ、介護サービスの平準化を図るとともに、介護保険における諸課題の解決に取り組んでいる市町村の組合組織です。県内 29 市町村が広域連合に加盟しています。

ホームページも見てね！

沖縄県介護保険広域連合

検索



目次

- 認知症をよく知ろう …… 2p
- 介護予防・日常生活支援 …… 4p
- 総合事業を利用しよう
- 市町村の介護予防事業 …… 6p
- あれこれ

認知症をよく知ろう!

物忘れ＝認知症???

歳を重ねると、脳の老化によって誰もが物忘れをしやすくなります。

多くの方は60歳前後から、判断力や適応力などに衰えがみられるようになり、脳の機能の老化が始まっていきます。

記憶力の低下が進行し、物忘れが次第に多くなっていくのも同じ時期です。

物忘れをしやすくなる＝認知症と思われがちですが、実は加齢に伴う物忘れと認知症は大きく違います。

加齢による物忘れは・・・

- 物忘れを自覚している
 - ヒントがあれば思い出す
 - 日常生活に支障はない
- など

例) 朝ごはんのメニューや何時に食べたかを思い出せない。

→朝ごはんを食べたことは覚えており、「自分が忘れていること」に自覚がある。



認知症の症状としての物忘れは・・・

- 物忘れの自覚がない(体験したこと自体を忘れる)
 - ヒントがあっても思い出せない
 - 日常生活に支障がある
- など

例) 朝ごはんを食べたことを忘れて「まだ食べていない」という。

→「朝ごはんを食べた」こと(経験)を忘れており、自身が「忘れていること」に自覚がない。



認知症によく見られる症状

～セルフチェックをしてみましょう～

- 「同じことを何度も言ったり聞いたりする」と人から言われる
- 置き忘れやしまい忘れが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 慣れた道でも迷うことがある
- 身だしなみに構わなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 話のつじつまが合わない



☆これは認知症の診断基準ではありません。該当する項目が複数あるときには専門機関で診断を受けることをおすすめします。

認知症は予防が大切！

認知症を予防するには

●【バランスよく食べよう！】

肉、魚介、油脂、卵、海藻、牛乳・乳製品、いも、果物、大豆・大豆製品、緑黄色野菜 などまんべんなく食べよう

●ストレスをためないように適度な運動を！

●お金の管理や身の回りのことは自分でしよう！

●外に出かける習慣を身につけ、人との交流を大切にしよう。

●十分な睡眠をとろう！！

●毎食後に歯磨きをし、口の健康を保とう！

●趣味や介護の予防教室など新しいことへ挑戦しよう！ などなど・・・

これらをながく続けることで、認知症を発症せずに過ごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

認知症かなと思ったら？

認知症は完治しにくい病気とされていますが、以前に比べると診断技術は格段に進歩しており、症状の軽い段階でも診断がついて治療を開始できるようになっています。

治療は早ければ早いほど効果が期待できるため、早期発見・早めの治療が肝心です。気がかりがあるときには、ためらわず早めに受診しましょう。



次ページで、認知症予防や寝たきりにならないために利用できるサービスを紹介します ⇒

沖縄県介護保険広域連合の連合長および副連合長を紹介いたします。

連合長



新垣 邦男
(北中城村長)

副連合長(3名)



島袋 秀幸
(伊江村長)



赤嶺 正之
(南風原町長)



當眞 淳
(宜野座村長)

介護予防・日常生活支援総合事業を利用しよう

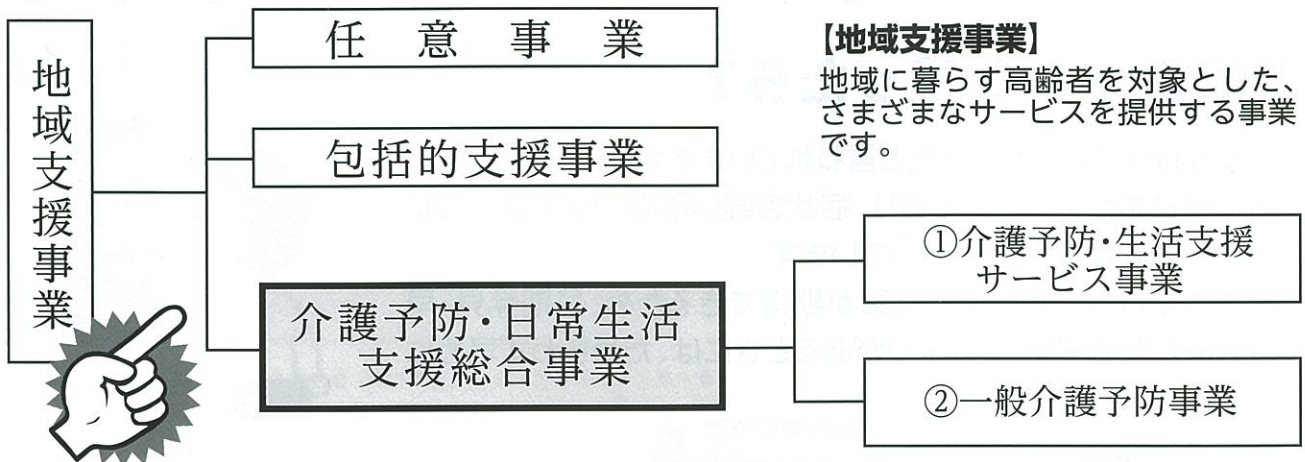
～これからも元気で介護が必要とならないために～



認知症や寝たきりにならないように、これからも健康でいられるために受けられるサービスがありますか？

ANSWER

地域支援事業の【介護予防・日常生活支援総合事業】サービスが利用できます。



【地域支援事業】

地域に暮らす高齢者を対象とした、さまざまなサービスを提供する事業です。

- ①介護予防・生活支援サービス事業を利用できる方
 - 要介護認定で【要支援1】や【要支援2】の判定を受けた人
 - 生活機能の低下が確認された人
 - ※基本チェックリストによる。
- ②一般介護予防事業を利用できる方
 - 65歳以上すべての高齢者(認定等受けていなくても利用できます)



※基本チェックリストは市町村の担当課窓口にあります。

広告募集

沖縄県介護保険広域連合では、広報誌「沖縄県介護保険広域連合」に掲載する有料広告を募集しています。

詳細については下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 総務課企画財政係 電話:098-911-7505

ホームページも見てね！

沖縄県介護保険広域連合

検索



介護予防・日常生活支援総合事業を利用しよう

～これからも元気で介護が必要とならないために～

介護予防・生活支援サービスってどんなことができるの？

介護予防・生活支援サービスを利用できる方は、①要介護認定で【要支援1】や【要支援2】の判定を受けた方、②基本チェックリストにより生活機能の低下が確認された方となります。

介護予防・生活支援サービスはおおまかに以下の内容に分けられます。

訪問型サービス



通所型サービス



その他生活支援型サービス



実際に提供されるサービスの内容については市町村によって異なりますので、お住まいの市町村でどのようなサービスを行っているかご確認ください。

【お問い合わせ】

お住まいの市町村にある地域包括支援センター

65歳以上の
すべての高齢者が
利用できます。

一般介護予防事業ってどんなことをしているの？

一般介護予防事業サービスは、介護予防に関する知識を深めたり、自分たちで行う介護予防活動などを支援しています。市町村によって実施内容は異なりますので、お住まいの地域包括支援センターへお問い合わせください。



自主体操サークル



筋トレ教室



水中運動教室



健康料理教室

○次のページでは、実際に市町村で行っている介護予防事業を紹介します⇒

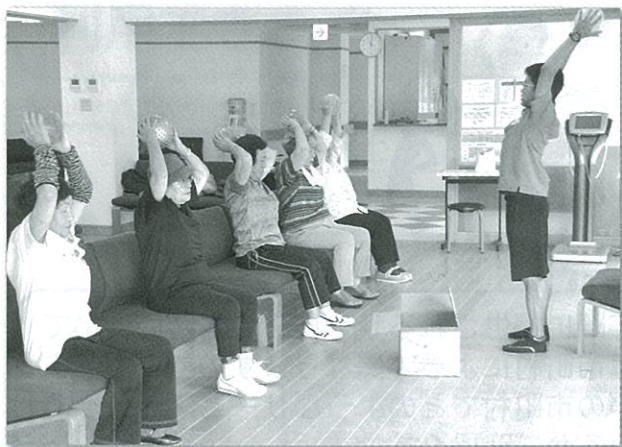
市町村の介護予防事業 あれこれ

恩納村 ゆうなカフェ



情報交換・仲間づくり・住民の繋がりを大切にする居場所づくりを目的として「ゆうなカフェ」を開催しています。

参加費は無料となっており、軽食付きでゆんたく・脳トレ・軽い運動・介護の相談も受け付けています。沖縄県若年性認知症コーディネーターも参加しておりますので、お気軽にご相談ください。



本部町 パワーアップ教室

健康で生き生きとした日常生活を送れるように週1回のトレーニングを3ヵ月間行う「パワーアップ教室」を平成30年度より新しくスタートしました。対象者を限定し、一人一人に効果的な指導を行うことができるため、好評の教室です。



西原町

いいあんべー共生事業 地域ミニデイサービス

自治会から依頼があった場合、認知症についての勉強会を認知症地域支援推進員がおこなっています。認知症の症状や相談機関等について地域の方に1時間くらいお話しさせていただきます。



伊江村 オレンジリング・カフェ

8月29日、認知症なんでも相談会「オレンジリング・カフェ」を開設しました。

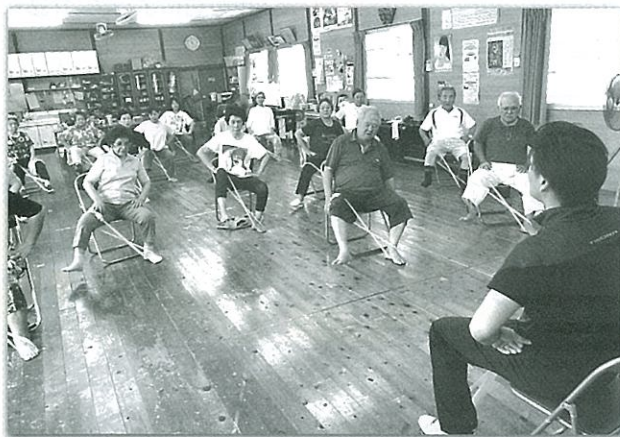
認知症の予防・相談・ゆんたく&くつろぎの場の提供を行い、「認知症という病気」や「認知症の人」への理解の輪を広げ誰もが安心して楽しく暮らせる島づくりをねらいとしています。



豊見城市 転倒骨折予防教室 (29ヶ所にて実施)

地域の公民館等へ月1回理学療法士を派遣しています。セラバンドやボール等を使った運動教室を行う地域主体の活動です。

「いつでも・どこでも・だれにでも」をキャッチフレーズとし性別・年代も幅広く、健康づくりに取り組んでいます。年度初めと終わりには体力測定を行い、自身の運動機能の変化や各々の弱い部分の確認を行い、理学療法の観点からそれぞれに合った運動法を伝授いただいています。



嘉手納町 じんぶんクラブ (認知症予防サークル)

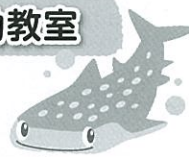
町で開催した認知症予防教室「じんぶん倶楽部」に参加したメンバーが、毎週1回木曜日に嘉手納町シルバー支援センターで開催しています。

楽しいつどいの場になるようアイデアを出しあい、なつかしい歌を歌ったり、ちゃーがんじゅう体操等をしています。



読谷村 はつらつ運動教室

リハビリ専門職である理学療法士・作業療法士を講師に迎え、健康や介護予防に関するミニ講座、いきいき百歳体操、スクエアステップの3本立てで、週1回、村民の皆様が集まり楽しく運動しています。



伊平屋村 ミニデイサービス

各字公民館で毎月2回実施しています。

ミニデイの日はおそろいのユニフォームで参加です。

この日はまずボールまわしからスタート。我喜屋地区のミニデイユニホームは青色のポロシャツでそろえています。いつも女性パワーを炸裂させ大笑いをしています。大声を出すのは老若男女問わずとっても気持ちいいし大事ですね～(*^^)v



市町村の介護予防事業 あれこれ



確認しよう

保険料MAP

(基準月額) 市町村によって、介護保険料の基準月額が異なります。

保険料区分

- 第1ランク地域
6,169円(5町村)
- 第2ランク地域
6,519円(7市町村)
- 第3ランク地域
7,564円(17市町村)
- 白色は非加入地域

- 伊平屋村
- 伊是名村
- 粟国村
- 渡名喜村
- 座間味村
- 渡嘉敷村
- 久米島町



●各市町村へのお問い合わせは

構成市町村	担当課名	電話番号	構成市町村	担当課名	電話番号
国頭村	福祉課	0980-41-2765	中城村	福祉課	098-895-1738
大宜味村	住民福祉課	0980-44-3003	西原町	健康支援課	098-945-4791
東村	福祉保健課	0980-43-2202	豊見城市	障がい・長寿課	098-856-4292
今帰仁村	福祉保健課	0980-56-4189	八重瀬町	社会福祉課	098-998-9598
本部町	福祉課	0980-47-2165	南城市	生きがい推進課	098-917-5341
恩納村	福祉健康課	098-966-1207	与那原町	福祉課	098-945-1525
宜野座村	健康福祉課	098-968-3253	南風原町	保健福祉課	098-889-4416
金武町	保健福祉課	098-968-3559	久米島町	福祉課	098-985-7124
伊江村	住民課	0980-49-2002	渡嘉敷村	民生課	098-987-2322
伊平屋村	住民課	0980-46-2142	座間味村	総務・福祉課	098-896-4045
伊是名村	住民福祉課	0980-45-2819	粟国村	民生課	098-988-2017
読谷村	福祉課	098-982-9209	渡名喜村	民生課	098-989-2317
嘉手納町	福祉課	098-956-1111	南大東村	福祉民生課	09802-2-2036
北谷町	福祉課	098-936-1234	北大東村	福祉衛生課	09802-3-4055
北中城村	福祉課	098-935-2233			



確認しよう

保険料MAP

(基準月額) 市町村によって、介護保険料の基準月額が異なります。

保険料区分

- 第1ランク地域
6,169円(5町村)
- 第2ランク地域
6,519円(7市町村)
- 第3ランク地域
7,564円(17市町村)
- 白色は非加入地域

- 伊平屋村
- 伊是名村
- 粟国村
- 渡名喜村
- 座間味村
- 渡嘉敷村
- 久米島町



●各市町村へのお問い合わせは

構成市町村	担当課名	電話番号	構成市町村	担当課名	電話番号
国頭村	福祉課	0980-41-2765	中城村	福祉課	098-895-1738
大宜味村	住民福祉課	0980-44-3003	西原町	健康支援課	098-945-4791
東村	福祉保健課	0980-43-2202	豊見城市	障がい・長寿課	098-856-4292
今帰仁村	福祉保健課	0980-56-4189	八重瀬町	社会福祉課	098-998-9598
本部町	福祉課	0980-47-2165	南城市	生きがい推進課	098-917-5341
恩納村	福祉健康課	098-966-1207	与那原町	福祉課	098-945-1525
宜野座村	健康福祉課	098-968-3253	南風原町	保健福祉課	098-889-4416
金武町	保健福祉課	098-968-3559	久米島町	福祉課	098-985-7124
伊江村	住民課	0980-49-2002	渡嘉敷村	民生課	098-987-2322
伊平屋村	住民課	0980-46-2142	座間味村	総務・福祉課	098-896-4045
伊是名村	住民福祉課	0980-45-2819	粟国村	民生課	098-988-2017
読谷村	福祉課	098-982-9209	渡名喜村	民生課	098-989-2317
嘉手納町	福祉課	098-956-1111	南大東村	福祉民生課	09802-2-2036
北谷町	福祉課	098-936-1234	北大東村	福祉衛生課	09802-3-4055
北中城村	福祉課	098-935-2233			