

広報誌
第18号

〈発行日〉
2020年10月1日

沖縄県介護保険広域連合

- フレイルについて
- 読谷村「ゆいまーる共生事業」
- 与那原町一般介護予防事業「男の綱がる料理教室」「体にやさしい料理教室」
- 介護保険における住宅改修について
- 介護保険担当連絡先



久米島：ハテノ浜



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、介護保険の諸課題の解決に取り組んでいる特別地方公共団体です。沖縄県内の29の市町村で構成されています。

沖縄県介護保険広域連合



ホームページも見てね！



～筋肉や認知機能などの低下(フレイル)について～



「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能などが)が低下して要介護状態に近づくことです。

フレイルを防ぐには、①生活のペースを崩さない ②体を動かす ③人とつながることが重要です。新型コロナウイルス感染予防対策下において、フレイルを防ぐため、下の①～③に取り組みましょう。

①生活のペースを崩さない

いろいろ食べて、栄養をしっかりと！入浴や睡眠など普段どおりの生活を心がける。気持ちを明るく保ち、趣味に取り組んだり、暗いニュースを気にしすぎない。



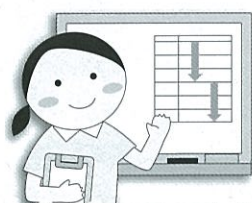
②体を動かす

自宅で簡単にできる筋トレを後記で紹介します。



③人とつながる

家族や友人とオンライン電話、電話を利用しておしゃべりを楽しみましょう。趣味の仲間とメールのやりとり等もいいですね。



自宅でできるおすすめ筋トレメニュー

それぞれ10回繰り返して1セット。
1日3セットを目標に。
「スクワット」でお尻と太ももの筋力UP

- ①両足を肩幅に開き、まっすぐ立つ。
- ②ひざを半分に曲げた位置まで、腰を下におろす。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻す。



「つま先立ち」でふくらはぎの筋力UP

- ①イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先たちをする。
- ②ゆっくりと元の位置に戻す。



「ひざ伸ばし」で太ももの筋力UP

- ①イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- ②ひざをのばしたら、つま先を頭の方に向ける。
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す。



通常のフレイル予防や介護予防に関すること、地域で実施している介護予防事業を紹介しています。ホームページのTOP「総務課からのお知らせ」をクリックしてください。

読谷村「ゆいまーる共生事業」



平成元年度に喜名福寿会によって始められた活動で、現在では23の団体が、各公民館を拠点に、月2回、約2時間程度で開催しています。

健康体操やレクリエーション、アテ振り(リトミック)、地域の民話の読み聞かせ、子ども達との交流会や、視察研修等も行っています。

地域のボランティアに支えられた自主活動として実施され、地域コミュニティによる支え合いで高齢者の健康づくりや生きがいづくりの場となっています。

ボランティアも随時募集していますので、興味のある方は、読谷村役場福祉課へお問合せ下さい。



与那原町一般介護予防事業 「男の綱がる料理教室」「体にやさしい料理教室」



町の包括支援センターの栄養士が講師となり、男性を対象とした料理教室と健康づくりに特化した料理教室を与那原町コミュニティセンターで毎月それぞれ1回ずつ開催しています。

料理を覚える楽しさを見出すことやグループで調理実習を行う事を通して交友を広げることを目的としています。

参加することで、料理の知識や技術が向上するだけでなく、日頃から栄養等の食に関することへの興味関心を持つことにも繋がっています。季節に合ったテーマで分かりやすいレシピなので、お家にも帰っても実践できる内容となっております。毎回、皆さん熱心に栄養士の話を聞いて、調理に取り組まれています。



介護保険住宅改修について

こんなことで困っていませんか？

ご自宅で段差の昇り降りや、トイレの立ち座り、廊下の移動の際に負担を感じたり、転びそうになったことはありませんか。そんなときに活用できるのが、介護保険住宅改修です。

この制度は、生活環境を整えるため住宅改修にかかった費用の一部を支給するもので、住宅の改修が必要な方にとって心強い味方です。

まずは、担当のケアマネージャーやお住まいの市町村に現在の生活で困っていることを伝え、住宅改修の利用を検討してみたいはいかがでしょうか。

◎対象となる住宅改修の種類

① 手すりの取付け	④ 洋式便器等への便器の取替え
② 段差の解消	⑤ 滑りの防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更
③ 引き戸等への扉の取替え	⑥ その他、①～⑤住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

◎対象となる方 要支援または要介護の認定を受けた方。

◎支給限度額 20万円を上限とし、費用の7～9割を支給します。

(20万円の工事を行い、負担割合が1割となっている場合は、自己負担が2万円となり、18万円が住宅改修費として支給されます。)

◎介護保険の住宅改修を利用するためには **事前申請**が必要です。詳しくはケアマネージャーか市町村窓口へご相談ください。



令和2年度 沖縄県介護保険広域連合構成市町村 介護保険担当連絡先

市町村名	課名	電話番号	ファックス番号
国頭村	福祉課	0980-41-2765	0980-41-2914
大宜味村	住民福祉課	0980-44-3003	0980-44-3139
東村	福祉保健課	0980-43-2202	0980-43-3050
今帰仁村	福祉保健課	0980-56-4189	0980-56-4270
本部町	福祉課	0980-47-2165	0980-47-2185
恩納村	福祉課	098-966-1207	098-966-1266
宜野座村	健康福祉課	098-968-3253	098-968-5504
金武町	保健福祉課	098-968-5933	098-968-5935
伊江村	住民課	0980-49-2002	0980-49-2003
伊平屋村	住民課	0980-46-2142	0980-46-2956
伊是名村	住民福祉課	0980-45-2819	0980-45-2467
読谷村	福祉課	098-982-9209	098-958-4125
嘉手納町	福祉課	098-956-1111	098-956-8094
北谷町	福祉課	098-936-1234	098-926-1474
北中城村	福祉課	098-935-2233	098-935-5899

市町村名	課名	電話番号	ファックス番号
中城村	福祉課	098-895-1738	098-895-3048
豊見城市	障がい長寿課	098-856-4292	098-856-7876
八重瀬町	社会福祉課	098-998-9598	098-998-7164
南城市	生きがい推進課	098-917-5341	098-917-5427
与那原町	福祉課	098-945-1525	098-946-4597
南風原町	保健福祉課	098-889-4416	098-889-7657
渡嘉敷村	民生課	098-987-2322	098-987-2560
座間味村	総務福祉課	098-896-4045	098-987-2004
粟国村	民生課	098-988-2017	098-988-2206
渡名喜村	民生課	098-989-2317	098-989-2197
南大東村	福祉民生課	09802-2-2036	09802-2-2669
北大東村	福祉衛生課	09802-3-4055	09802-3-4406
久米島町	福祉課	098-985-7124	098-985-7120
西原町	健康支援課	098-945-4791	098-944-6551

(令和2年度6月現在)

沖縄県介護保険広域連合

所在地 〒904-0398 沖縄県中頭郡読谷村比謝砦55番地 比謝砦複合施設2階

代表番号 TEL 098-911-7500 FAX 098-911-7506

総務課 TEL 098-911-7505 業務課給付係 TEL 098-911-7501 認定課 TEL 098-911-7504

会計課 TEL 098-911-7503 業務課指導係 TEL 098-911-7502