

沖縄県介護保険広域連合



南城市:垣花樋川(かきのはなひーじゃー)

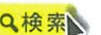
もくじ

- ◎介護保険サービスの利用について…………… P2
- ◎久米島町「介護予防普及啓発事業」…………… P3
- ◎宜野座村「健康づくり教室」…………… P3
- ◎介護保険担当連絡先…………… P4



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!





～介護保険サービスの利用について～

介護保険サービスを利用する上で大事なことは、サービスを受けることで「自立」を目的とした生活を送ることです。

日常生活での困りごとについては、まずお住まいの「市町村」、または「地域包括支援センター」へご相談ください。

質問1:希望する介護保険サービスだけを使っても大丈夫?

回答1:介護保険サービスは、自立した日常生活を送ることを目標として受けるものですので、希望する介護保険サービスだけを受けているのは、要介護度の改善や重度化防止につながらない場合もあります。

そうならないように、ケアマネジャーへ日常生活の困りごとや、サービスの希望を積極的に伝え、また家族や支援してくれる方も十分相談し、共同で目標を立てて「自分に合ったサービス」を利用しましょう。

花子さんの介護保険サービスの事例

膝が痛くて立てないです。これじゃ、料理も作れないね



いずれは自分で好きな料理を作って見たいな?



そうね! お母さん、つくりますよ!



介護保険サービスを利用するために、ケアプランをつくりましょう

こんな感じですか?



はい! 花子さん、リズムに合わせてね

バランスの良い料理作りを心がけましょう



自分で作る料理はやっぱりイイね!



必要なサービスを使いながら自分らしい生活を送っていますね。



介護予防にも取り組んでいますね!



質問2:自分でできることも、ついでだからヘルパーさんに頼んでいいかな?

回答2:介護保険サービスのヘルパーは、家政婦さんとは違います。

自分でできることは自分で行いましょう。そして、心身の状態を悪化させないためにも、介護予防や重度化防止に取り組みましょう。日常生活動作の全てがリハビリテーションです。

ワンポイントアドバイス

◇介護予防の重要性について

日頃から身体を動かさないと、徐々に機能が低下してしまいます。足腰が弱くなったからといって家に閉じこもりがちになると、ますます心身の状態を悪化させてしまいます。

お母さん! いつもダラダラと生活して、体を動かさないと大丈夫?



テレビ番組もつまらないし、何もやることないし、昼寝でもしようかな?





久米島町「介護予防普及啓発事業」

久米島町では、介護予防普及啓発事業として体操教室(2教室)を開催しています。その目的は高齢者が住み慣れた久米島で長く生活ができるように、また、要介護(要支援)状態とならないように、運動機能の維持向上と社会参加の推進、社会孤立感の解消等です。



①チャージンじゅう大学

主に、まだ要介護(要支援)認定を受けていない高齢者の筋力向上を目的として、週2日に指定場所で看護師が体操教室を指導しています。



②体操教室

どなたでも参加可能です。すでに要介護(要支援)認定を受けていても現状維持、重度化を防ぐため、また、今後、要介護(要支援)状態へ移行するのを防ぐため、週3日、看護師や運動実践指導士が指定の公民館で体操教室を実施しています。公民館へ移動する手段のない方のために送迎も行っています。



宜野座村「健康づくり教室」



令和元年度より、前期高齢者を対象として宜野座村多目的スポーツ施設で理学療法士によるセラバンドを使用した健康づくり教室(ストレッチや筋肉トレーニング)を実施しています。

教室開始前には、理学療法士、保健師、看護師による血圧測定を実施しており、参加者の相談窓口にもなっています。また、その他に健康講話や歯科衛生士による口腔機能向上のプログラムを取り入れ、皆さん笑いが絶えず、楽しく参加されています。



介護状態の予防・改善のために心がけること

できないことを補助(支援)してもらわずに、
「できること」を増やしていきましょう。



できる範囲のことは自分で行うようにして、
介護状態の悪化を防ぎましょう。



令和元年度

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	福祉健康課	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

(令和元年度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

業務課指導係 TEL 098-911-7502

会計課 TEL 098-911-7503

認定課 TEL 098-911-7504

業務課給付係 TEL 098-911-7501