

ひじゃぼしだより

～沖縄県介護保険広域連合～

コレ、知ってる？

問:ウチカビ(あの世のお金)1枚に100個の「銭形」が刻まれています。1個の金額は？
答:1個20万円です。よって、1枚は2,000万円になります。(※諸説あります。)

健康長寿と支えあいのまちづくり

高齢になっても健康で自立した生活を送っている方を「健康長寿者」と言います。沖縄県介護保険広域連合29市町村の人口は約44万人。75歳以上46,275人の内、15,433人(33.4%)が介護保険の要介護認定を受けているので、残りの66%が「健康長寿者」と言えます。85歳以上になると、要介護認定者57%、健康長寿者43%の割合になります。

健康長寿は、必然に得られるものではありません。普段から健康や介護予防に気をつけた生活を送ることによって手に入れることができるものです。各市町村では、「健康長寿者」が増えることをめざしてさまざまな取組を行っています。

『私たちが自主体操サークルを始めたワケ』

北中城村では平成28年から住民が自主運営する体操サークルが活動しています。熱田(アッタ)区の“りっかりっか会”世話人の皆さんに話を伺うと、「地域の高齢化が進み、認知症の人も目立つようになってきたので仲間に声をかけて始めた」、「参加者一人ひとりが健康づくりに前向きになり、活動が広がって行くようにしている」、「参加メンバーが次第に良くなっていくのが嬉しい」、「今後も楽しく活動を続けたい」とおっしゃっていました。



働き盛りの認知症

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

2009年の厚生労働省の調査によると、若年性認知症数は37,800人おり、男性の方が女性より多く、推定発症年齢は平均51歳でした。

若年性認知症の方の場合、仕事や家事、育児など社会的役割を担う働き盛りの方が多いため、日々の疲れや更年期障害等による症状だと考えてしまい、本人が気づきにくい傾向があります。

認知症は、高齢者だけでなく誰しもうる可能性があります。下記のような症状に気づいた場合は、お早めに診断が可能な医療機関の受診をお勧めします。

家族が最初に気づいた症状

仕事・家事などのミス
物忘れ 言語障害
行動・性格の変化



『コロナ禍の地域支えあい活動報告会』

新型コロナウイルスの影響で地域の支え合い活動が停滞している市町村も多いと思いますが、豊見城市第2層生活支援コーディネーターが市内の実状を調査したところ、感染対策をした上で活動を続けている地域がいくつもあることが分かりました。そこで、令和4年5月20日、市社会福祉センターで『コロナ禍の地域活動報告会』を開催し、豊崎・上田団地・北分譲・長堂地区の4団体の住民に活動報告をしてもらいました。コロナ禍であっても、“住民同士で支え合う”必要性を感じ、工夫することで継続できる活動がたくさんあることを多くの市民と確認することができたそうです。



今秋、広域連合ホームページで「地域住民による介護予防や支えあい活動等の紹介ブログ」を開設します。ぜひご覧ください。

▶次回の電子版広報誌は11月発行予定