

去る6月10日、第26回セントラルタピック研究大会2023が沖縄リハビリテーションセンター病院で開催されました。テーマは、「タピックの新時代〜ウェルネス（輝く豊かな人生）を支えるヒューマンリソース〜」。

地域包括支援センター西部南から、プランナーの松元隼人が、「高齢者のウェルネスを支えるまちづくり〜基本チェックリストから見た介護予防〜」について演題発表しました。

発表は、昨今コロナウイルス感染症の影響で、社会的繋がりが減少しており、フレイルドミノが地域で行っていることに着目し、通いの場での活動がフレイル予防に効果的か検証しました。フレイルとは、加齢により心身が古い衰えた状態で、社会的フレイル、身体的フレイル、心理・精神的フレイルの3つに分かれます。

演題発表

高齢者のウェルネスを支えるまちづくり

～基本チェックリストから見た介護予防～



介護支援専門員
(プランナー) 松元隼人

社会との繋がりを失うことがフレイルの最初の入り口であり、社会参加や健康に対する意識を少し変えることで、社会的フレイルを防ぐことができると考えています。

高齢者のウェルネスを支える健康と生きがいのある元気なまちづくりを目指し、地域包括支援センターの役割や課題を振り返り、今後の活動に取り組みていきます、と発表を締めくくりました。

今年10月、全国リハ・ケア合同研究大会 in 広島でも、演題発表を予定しています。

フレイルとは、「加齢により心身が古い衰えた状態」。フレイルは、3つに分かれます



調査の結果・・・通いの場への参加群は、身体機能の低下防止が図られていた！

参加群
・認知機能の維持や意欲低下の防止となっている
・体操・レクリエーション活動により、身体機能の維持、悪化防止が図られている

不参加群
・特定の人との交流となり他者交流が希薄になっている。
・認知機能の意欲低下に繋がっている。

他者交流の減少 フレイルドミノ



コロナの影響で地域ではフレイルドミノが起きている？！

フレイルドミノは、フレイルの負の連鎖。
人との交流が減少→筋力低下→口腔機能の低下→認知機能の低下やうつ傾向に・・・



社会的フレイル予防・楽しく魅力ある社会生活へつながる

がんじゅうポイント活動で ちゃーがんじゅう!

7/5 (水) 県営山里
高層住宅での高齢者サ
ロン「スマイルサロン」
にて、がんじゅうポイン
ト活動*1による楽器演奏
(リコーダー・フルート
・サクソホンで童謡
の演奏)、独唱、琉舞が
披露されました。参加者
から「幼少の頃を思い出し楽しかった。」「うたが懐か
しかった。」「踊りを見るのが好き。楽しかった。」「2カ
月に1回は来て欲しい。」などの感想がきかれました。



活動者の松下宏さん(写真左)と
二村泰正(写真右)さん。

*1 介護予防がんじゅうポイント制度とは

市内在住の65歳以上の方が登録後に下記の活動を行
うと1回の活動につき1ポイントが付与され、貯ま
ったポイントを換金できる制度です。(1ポイント10
0円相当。年度内限度額5000円。)

主な活動①高齢者宅での活動：話し相手・ゴミ出し・
通いの場へのお誘いなど ②通いの場や介護事業所での
活動：歌や手芸などの指導・イベントでの余興(踊
り、楽器演奏等)・花壇や庭の手入れなど

旬のものが一番!!あたいぐわー市

7/11 (火) 山内公民館にてあたいぐわー
市が開催されました。家庭菜園(あたいぐわ
ー)で作った作物(ゴーヤー・ヘチマ・ナ
ス・しし唐・マンゴーなど)を持ち寄り、低
価で提供されました。8月も第2火曜日に開
催予定。あたいぐわー市ののぼりが
開催の目印だそうです。旬の野菜や
果物はやっぱりおいしいですね!

人と人とを繋ぎたいと願い開催!
気軽に公民館に足を運んでください♪



廣山寛
自治会長

《夏の健康管理》 水だけでは防げない?!

体液は真水ではなく、ナトリ
ウムやカリウムなどの電解質と
呼ばれる成分を含んでいます。
日常のこまめな水分補給はお
茶や白湯でもよいですが、大量
に汗をかいた時には、電解質を
含んだ飲み物で水分を補いまし
よう。
また、大量に汗をかくと、汗
と一緒に身体の塩分も出ていき
ます。そのため、汗をかく場面
では塩分の補給も重要。塩分の
含まれるスポーツドリンクで水
分補給をしたり、塩分タブレット
などで塩分補給をしたりする
といいでしょう。

水やお茶を
飲んだ場合
(自発的脱水)



《電解質を多く含む飲み物》

スポーツドリンク、ミルク、
スイカ水、ココナッツウォーター等



7/18 (火) のまるラジ。ゲストはたび
つくデイサービスセンター所長の西平利
美子さん(写真中央)。認知症の専門的な
ケアが受けられる小人数のデイサービ
ス。利用者さんの対応について、やさし
くあたたかい印象を受けました。

発行：沖縄市地域包括支援センター 西部南
沖縄市山内1丁目3-25 (1F)
☎：098-982-2020 fax：098-982-2021
編集：城間 清美・比嘉実希・照喜名重寿・石垣憲作

沖縄市まるっとつながるラジオ
FMコザ76.1MHz「まるラジ」
毎週火曜日午前10時から放送中
※包括支援センターの情報を発信中!