



10月4日(水) 山内公民館にて圏域地域ケア会議を開催しました。

介護予防の取り組みについて、一般介護予防事業と地域の連携についてと題し、一般介護予防事業として高齢者パワーアップ教室と高齢者元氣教室を紹介。教室終了後に地域とつながった事例を紹介する一方で地域との連携についての現状と課題を報告しました。



第2層生活支援コーディネーター城間による介護予防についての取り組み紹介

圏域ケア会議（つながる会）開催

～一般介護予防事業と地域の連携について～



各地域の地域活動や課題等をグループワークで共有。

①「なぜ一般介護予防事業の参加者は地域活動へとつながっていかないのか。」②「つなげる為には、どのような取り組み(工夫)が必要なのか。」を話し合いました。圏域内各自治会の歴史や特色をふまえた現状、移動手段や自治会加入についてなど、ざっくばらんな話し合いができました。



肝疾患に **きも肝** つけましょう！！

いよいよ忘年会のシーズンです。さまざまな場でお酒を飲む機会が増え、気がついたら立て続けに何日も飲み会の予定が入っていたなどという方もいらっしゃるでしょう。どんなに楽しい会でも、お酒は、自分に合った適量を守り、節度をもって健康的に愉しみたいものです。

県では、お酒が原因で肝疾患になり、亡くなる方の割合が増えており、アルコールによる肝疾患が増え問題視されています。

厚生労働省により行われている調査によると、平成27年度の沖縄県の肝疾患年齢調整死亡率は**男女とも全国ワースト1位**。さらにアルコールによる肝疾患の死亡割合は、男性55%、女性21%です。全国と比較しても、男性の割合は、全国6.7%、沖縄13.5%。女性の割合は、全国0.9%、沖縄2.1%と**男女とも全国と比べると2倍**でした(人口10万人対比)。

沖縄県は、他県よりお酒を飲む量が多くアルコールが原因の【肝疾患】が増えています

沖縄県の全国ワースト上位の疾患(主要死因)

男性

- 肝疾患 1位
- 大腸がん 2位
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 3位
- 糖尿病 7位

女性

- 肝疾患 1位
- 子宮がん 1位
- 糖尿病 1位
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 3位



厚生労働省から発表されている「節度ある適度な飲酒」

ビール	発砲酒	焼酎(25度)	清酒	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
 中ビン1本 500ml	 ロング缶1本 500ml	 0.6合 100ml	 1合 180ml	 ダブル1杯 6.0ml	 グラス2杯 24.0ml	 1本 35.0ml

体内に吸収されたアルコールが分解されて水と二酸化炭素になり体外に排出されるまでの時間は、体重約60kgの人がビール中ビン1本(500ml)程度のお酒を30分以内に飲んだ場合、約3～4時間かかります。ビール中ビン2本の場合は約6～7時間です。どれぐらいかかるかは、体質や体重、性別などによって個人差があり、また、その日の体調によっても変わってきます。普段飲んでいる量と比べていかがでしょうか。多い方は、見直すきっかけにさせていただけたらと思います。

県営山里高層住宅にて敬老会開催!



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見!!



かじゃでい風で幕開け

10/8 (日) 県営山里高層住宅集会所にて敬老会が開催されました。ボランティアによる踊り、唄三線でお祝いして大盛り上がりでした。毎週水曜日に行っている高齢者サロン「スマイルサロン」の紹介も行いました。



カチャーシーでみんな笑顔に

南桃原まつりは大盛況!



10/8 (日) 南桃原イベント広場にて南桃原まつりが開催されました。地域の子も達、公民館のサークル、高齢者サロン「笑い福いの会」、青年会エイサーなどの演目、出店、多くの方々で賑わいました。



「百寿会」視察研修に行ってきました!

10/23 (月) 諸見里公民館での高齢者サロン「百寿会」の皆さんと視察研修へ行ってきました。参加者 26 名。諸見里公民館を出発→世界遺産である識名園→昼食→那覇市公設市場→モノレール (牧志駅からてだこ浦西駅) →諸見里公民館。



世界遺産「識名園」石碑前で集合写真

山里チャリティーまつり開催!

10/22 (日) 第 15 回山里チャリティーまつりが開催されました。毎年開催されており、今年は「特定非営利活動法人 Toi Toi」への寄付を目的で開催されました。(重症心身児童発達支援 Toi Toi では災害時、医療ケアが必要な方の避難所にもなる自家発電付き事業所を目指しているとのこと。) 多くの方がエイサーや民謡ライブを楽しんでいました。



毎年開催のチャリティーイベント
エイサー9 団体が参加しました

生活支援コーディネーターパネル展開催!

10/26 (木) ~ 11/22 (水)



沖縄市立図書館にて、生活支援コーディネーターの役割や地域活動の紹介を行っています。

10/3 (火) のまるラジ。ゲストは仲井間小夜子さん (95 歳) 2022 年 1 月 (93 歳) までデイサービスで看護師として勤務されました。



現在は毎朝コザ運動公園にてウォーキングを行い仲間と集っています。教員生活が長く現在も子ども達へ本の読み聞かせや自ら作製した紙芝居を使って平和教育も継続しているそうです。

10/17 (火) のまるラジ。ゲストは沖縄市東部まつり実行委員会 事務局長 普久原匠さん。10/29 (日) 沖縄県総合運動公園にて開催の第 20 回沖縄市東部まつりと沖縄市潮乃森大花火の紹介をしていただきました。



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 「のまるラジ」
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!