

# 支える仕組みが強化されます！

## ～重層的支援体制整備事業～



地域では、8050世帯・ヤングケアラー・多重債務・孤立等、様々な課題を抱えた世帯があります。重層的支援体制整備事業（以下、重層）はそのような課題を『包括的に支える仕組み』をみんなで作っていく事業です。

「誰一人取り残さない包括的な支援体制を創りたい」という思いから取り組みが始まりました。従来の分野別の支援体制ではカバーしきれない複雑化・複合化した課題に対応できる体制をつくることを目的としています。

沖縄市では、令和4年度から県の指定を受けて重層のモデル事業がスタートしています。地域包括支援センターとしても、高齢者分野だけでは解決できない課題の相談も多く、重層の仕組みが出来る事に期待しています。重層の取り組みについて、随時、お知らせいたします。

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌  
**ゆいまーる**  
 山久諸桃里

第44号  
 R6年11月号

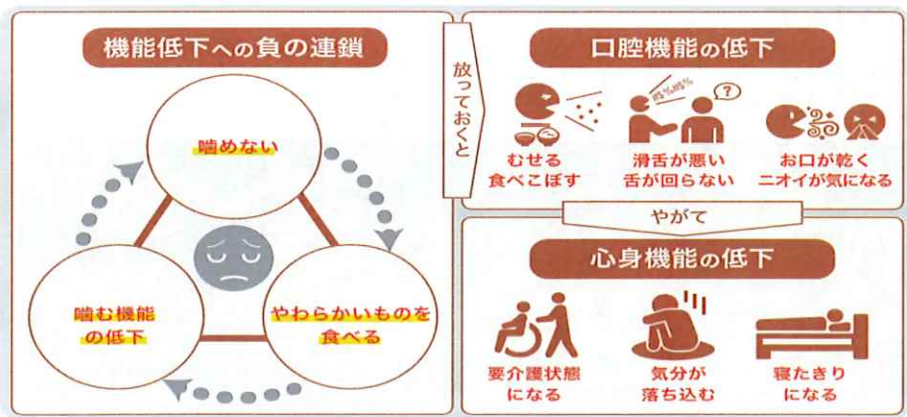


沖縄県では、歯科口腔保健について関心と理解を深めるよう11月を「歯科口腔保健啓発月間」と定めています。

からだの健康はお口から！！歯間ブラシやデンタルフロスも使った毎日の丁寧な歯みがきと、かかりつけ歯科医での定期的なケアが歯がんじゅうの秘訣です。

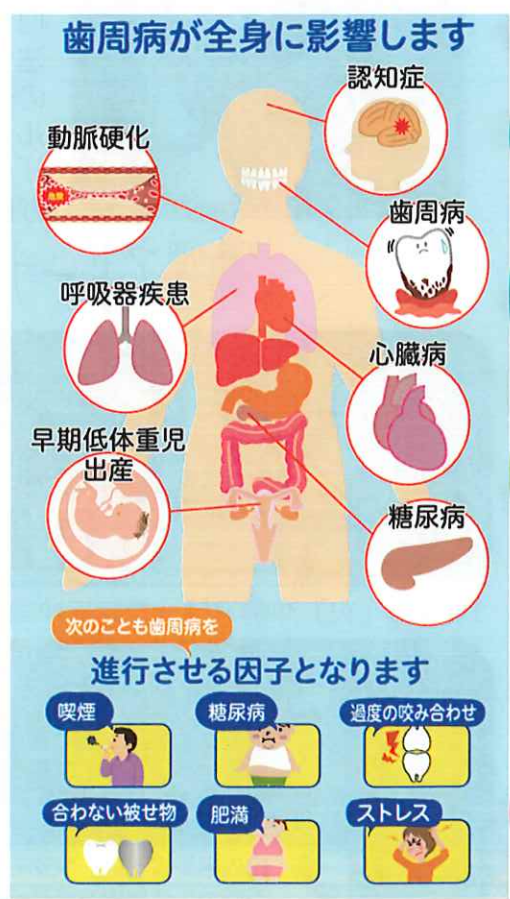
沖縄県では全国と比べて次のような課題があります。

- ・永久歯のむし歯が多い。
- ・すべての世代で歯周病が増えている。
- ・高齢者の残っている歯の数が少ない。



口腔機能の低下は心身機能の低下につながります。特に、すべての世代で増えている歯周病のケアは全身に影響します。

歯とお口を守る5つの健康習慣で、歯がんじゅう～目指しましょう♪



沖縄市包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。

住所：沖縄市山内1丁目3-25 (1階) / ☎：098-982-2020

# 体を動かして心をリフレッシュ!



生活支援コーディネーター  
城間清美のお宝発見!!

10/10(木)見守りサポーター養成講座(第5回ぬちぐすい座談会)を開催。今回はコザしんきんスタジアム多目的室にてニュースポーツ大会を行いました。種目はポケットボール、わなげ、ストラックアウトの3種目。参加者同士の交流も図れました。手作りメダルで表彰。「メダルをもらったのは初めて〜。」と喜ぶ参加者の姿に、心もリフレッシュできたのではないかと感じました。



## 高齢者サロンで**出前講座**開催しました!

体を動かして認知症予防!



10/7(月)諸見里公民館での高齢者サロン「百寿会」にて、沖縄市介護予防出前講座『体を動かして認知症を予防しよう〜スクエアステップ編〜』を開催。講師:健康運動指導士 仲真周氏。参加者18名。認知症の特徴と対応方法、予防ポイントをユーモアいっぱいの説明で、楽しく学ぶ事ができました。「百寿会」に参加することが認知症予防になっていますね。

お口の健康のおはなし!

10/21(月)「百寿会」にて講話『生き生き健康作り教室「食べる楽しみいつまでも」お口はとっても働き者!』が開催されました。講師:歯科衛生士 與儀良子氏。参加者16名。お口についての講話、ガムによる咀嚼チェックが行われました。毎週「百寿会」に参加され体操を続けている方々、ガムによる咀嚼チェックは皆さん合格でした。



いきいき百歳体操!



10/23(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『元気はつらつシニアライフを送ろう』講師:理学療法士 湧川朱里氏。参加者8名。フレイル予防、いきいき百歳体操の効果、体操をするときのポイントについて学びました。「フレイル予防に向けて定期的に運動し、健康寿命をのばしていきたい。」「やっぱり運動は大切だね。続けてやっていこうね。」などの感想が聞かれました。

## 沖縄アリーナで**沖縄市老人クラブ運動会**!



10/29(火)沖縄アリーナにて沖縄市老人クラブ連合会主催の沖縄市老人クラブ運動会が開催されました。



山内老友会では、ヤマモモで栄えた当時の生活風景を仮装行列でアピール!



華やかな姿で登場!  
諸見里老人クラブ♪



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「まるラジオ」  
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!