

# あぎじゃびよー、きをつけよー

## フレイルとは？

加齢とともに心身の活力が徐々に低下した状態のことで、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階にあたります。

運動、栄養、社会参加の取組により予防できるため、関心が高まっています。

## セルフチェックしましょう！

下記の事項で 3 つ以上当てはまるとフレイル状態の可能性がります。

- 以前より疲れやすくなった
- 外出が減った
- 人と話すことが減った
- ペットボトルのふたが開けにくい
- 横断歩道を青信号の間にわたりきるのが難しい

とりもどそう！健康寿命  
外に出よう〜♪



「長寿の島」と言われているわれた沖縄県ですが、栄養バランスの偏り、身体活動の減少、ストレスの増加などにより、働き盛り世代の生活習慣病が増加し、平均寿命の全国順位は男性 43位、女性 16位と順位を下げています。

2022年の健康寿命は全国 都道府県別健康寿命では、沖縄県は、男性 71.62歳で全国45位、女性 74.33歳で全国46位という低い順位でした。地域包括センターでは、健康寿命を取り戻すためフレイル予防活動にきる活動場所など相談を行っています。気軽にお声かけください。

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47号  
R7年2月号

平均が男性 72.57  
歳、女性 75.45  
歳でした。

# 生活支援コーディネーターってなに？

生活支援コーディネーターとは…地域の支え合いをサポートする役割があり、「地域で暮らす人や支援する人、地域資源など」をつなぐ専門職です。別名「地域支え合い推進員」  
地域住民や自治会、民間企業などと連携しながら、みんなで支え合える地域づくりを目標としています。

## 役割①

地域資源（お宝）の把握、創出、見える化

- 居場所の把握
- 立ち上げのサポート
- 活動の紹介
- 広報誌を活用して情報発信など

※居場所…地域の高齢者が無理なく楽しく、自由に通い続けられる場。

※（お宝）…地域のさまざまな支え合いのこと

## 役割②

担い手の育成（ボランティア、勉強会の開催など）

- 見守りサポーター養成講座の開催
- 生活支援コーディネーターパネル展の開催
- 介護予防がんじゅうポイント制度など

## 役割③

地域住民が目指す地域の形を話し合う場の開催



生活支援コーディネーターパネル展を開催しています！

1/24（金）～2/26（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活動紹介、沖縄市の介護予防事業の紹介等のパネル展示を行っています。市立図書館をご利用の際にはぜひお立ち寄りください。

# 「沖縄市暮らしの中のお宝発表会」開催！

1/22（水）沖縄市民小劇場あしびなーにて「令和6年度沖縄市暮らしの中のお宝発表会」が開催されました。日頃の暮らしの中で何気なく行われている住民同士の気かけ合いや支え合い、見守りを行っている個人・団体を「沖縄市暮らしの中のお宝」として認定し、認定証を贈呈。今回は個人4人と4団体が「お宝」と認定され表彰されました。



西部南圏域からは『山内老友会のゴーヤーすーぶ』『久保田青年会』がお宝のとして認定されました。

## ぬちぐすい座談会開催！ コープ山内とのコラボイベント開催！

1/9（木）ケアハウスていんさぐぬ花にて地域包括支援センター西部北・西部南合同見守りサポーター養成講座（第8回ぬちぐすい座談会）を開催しました。今回は、今年度の講座の振り返りと次年度に向けての意見交換、地域と暮らしについての座談会を行いました。



美味しいコーヒーとお菓子をいただきながら座談会

1/29（水）コープ山内にてベジチェック（推奨野菜摂取量の測定）のイベントが開催されました。ベジチェックは手のひらを30秒センサーにあてるだけで身体の推奨野菜摂取量を測定します。血管年齢測定、血圧測定、野菜ジュースの飲み比べも行われ、61名の方が参加されました。



地域包括支援センターは健康相談を担当しました

### 介護予防がんじゅうポイントをごぞんじですか？

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100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
  - ③子どもの居場所（子ども食堂）などでのお手伝い、話し相手、見守りなど

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。

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・石垣憲作・照喜名重寿