

# 地域包括支援センターご利用案内

## 沖縄市高齢者在宅福祉サービス

このまちで♡♡

生き生きと暮らしたい!



～あなたを見守りたい～

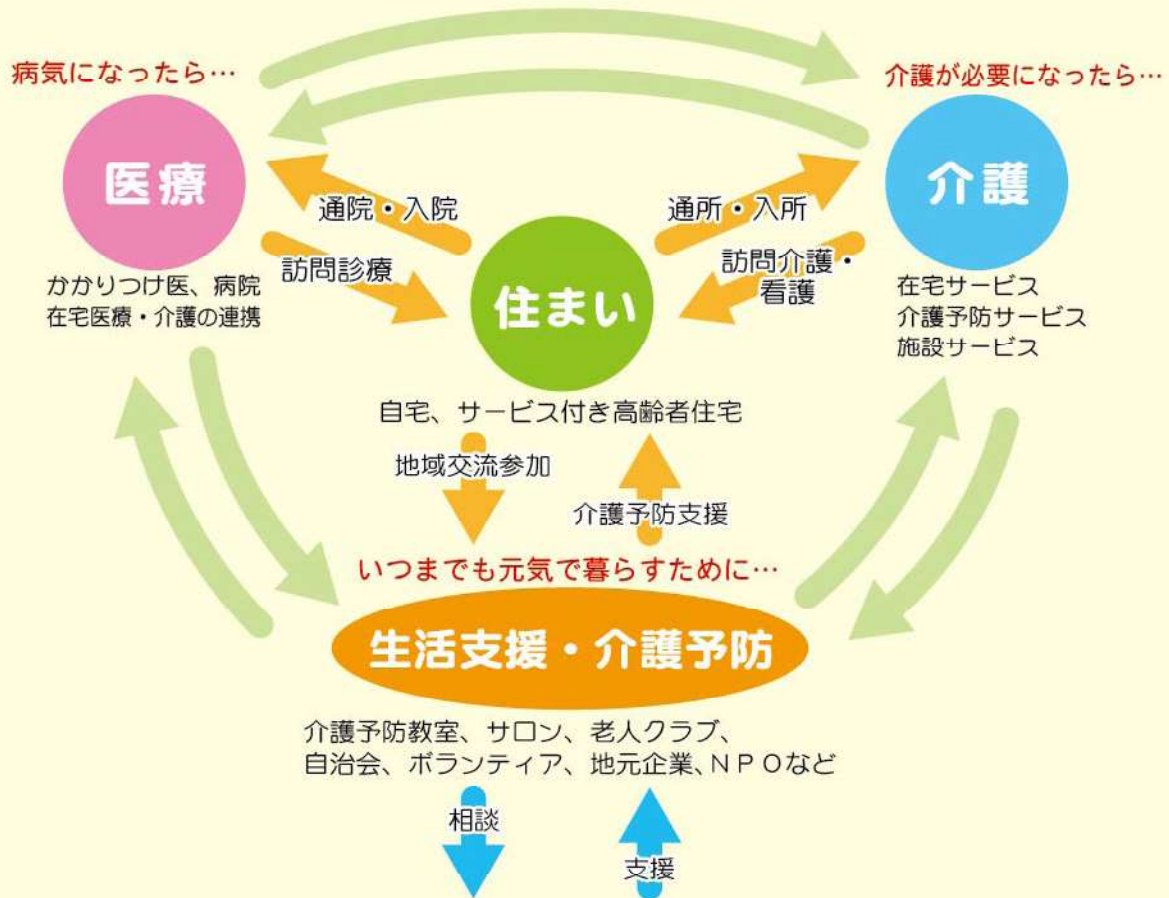
沖縄市地域包括支援センター

# もくじ

地域包括ケアシステム	1
あなたを支える地域包括支援センター	2
総合相談	
・さまざまな相談に対応します	3
・悪徳商法・詐欺にあわないためのポイント	4
介護予防	
・介護予防を推進します	5
・介護予防に取り組みましょう	6
・病気の早期発見・早期治療に努めましょう	7
・介護予防の6つの柱	8
・栄養・運動・口腔・認知症・聞こえ・閉じこもり	9
・5年後、10年後 今の生活を続けていくために	21
・沖縄市介護予防・日常生活支援総合事業の内容	22
・一般介護予防事業	24
・サービス・活動事業	37
・介護サービスの利用の流れ	40
権利擁護	
・成年後見制度	42
・高齢者虐待防止	44
認知症高齢者支援	
・認知症に関する相談窓口について	47
・認知症の症状とケアの流れ	48
・認知症サポーター養成講座とチームオレンジのご案内	50
・認知症カフェで情報交換してみませんか	51
・あんしん登録事業・ゆらていく会	52
沖縄市の高齢者在宅福祉サービス	
・高齢者通院支援サービス事業	53
・食の自立支援事業(配食サービス)	53
・加齢性難聴者補聴器購入費助成事業	53
・高齢者見守り体制整備事業	54
・高齢者住宅改修費助成事業	54
・家族介護用品給付事業	54
・老人福祉電話	55
・緊急通報システム	55
・ゆんたくコール	55
・災害時あんしん避難支援事業	55
・災害の備え	56 ~ 57

# 住み慣れた地域で高齢者を支える 「地域包括ケアシステム」

地域包括ケアシステムとは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、住まい・医療・介護・予防・生活支援の各分野が互いに連携しながら支援する体制のことをいいます。



## 地域型地域包括支援センター

市と連携しながら地域の高齢者が抱える様々な問題を見つけて整理し、医療機関、介護事業所、地域住民や自治会などと連携して支援する、地域包括ケアの調整を行っていきます。

### 地域包括ケアシステムに必要な4つの「助」

地域包括ケアシステムの構築には、行政だけではなく民間企業やボランティア、地域関係者、そして何よりも高齢者自身が地域づくりに積極的に参加することが重要になります。

みなさんの助け合いが、地域包括ケアシステムを支えます

#### 自身で自分を支えること

(自分でできることは自分です)

例 介護予防に取り組むなど

#### 社会保険のようにお互いを助け合う制度

例 医療保険、介護保険、年金など



#### 制度に基づかず、お互いを助け合うこと

例 近隣の助け合い、ボランティアなど

#### 自助、互助、共助でも対応できない課題に対応するための制度

例 生活保護や人権擁護・虐待対策など

# あなたを支える地域包括支援センター

地域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支援しています。沖縄市では、地域に7ヶ所の地域包括支援センターが設置されています。お住まいの自治会を担当する地域包括支援センター（裏表紙）をご利用下さい。

## 地域包括支援センターの業務

さまざまな機関とのネットワークづくりを推進します

介護予防を推進します  
(介護予防ケアマネジメント)  
高齢者の権利を守ります  
(権利擁護)

主任  
ケアマネジャー



保健師



社会福祉士



### 生活支援コーディネーター

地域での介護予防・生活支援の取り組みを推進するため、地域資源の情報発信や地域関係者のネットワークづくりを行います。

それぞれの専門性を  
生かして業務にあたります。



### 認知症地域支援推進員

医療機関や介護サービス及び地域の支援機関との連携を図り、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行います。

### 介護予防等把握業務



担当の地域包括支援センター職員が地域の高齢者宅を訪問し、閉じこもりなど何らかの支援が必要な人を把握して、介護予防活動への参加を促します。

## 地域包括ケアシステムの構築をめざして

市と地域包括支援センターが連携し、下記の取り組みを行っていきます。

- ・地域ケア会議の開催
- ・在宅医療・介護連携の推進
- ・生活支援コーディネーターの配置
- ・高齢者の社会参加の推進
- ・認知症になっても地域で支える支援体制の整備

### 地域ケア会議

高齢者が地域で生活していくために、地域で共通した問題に対して医療や介護関係者、地域住民などさまざまな関係者が集まり、解決に向けて話し合う会議です。

# さまざまな相談に対応します なんでもご相談ください

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。介護に関する  
こと以外に、健康や福祉、医療や生活、認知症に関すること、  
高齢者だけでなく、その家族、近隣に暮らす人の高齢者に関  
する相談もお受けします。相談を受けた地域包括支援センターは適切な機関などにつ  
なぎ、連携してみなさんを支援していきます。



## 高齢者のみなさん、その周囲の方々、 こんなお悩みはありませんか？

たとえば

### 高齢者本人

- ・足腰が弱くなって、家に閉じこもりがち
  - ・自宅に段差が多くて、よくつまづく
  - ・通院や買い物が大変…
  - ・介護サービスを利用したい
  - ・車いすを使いたい
  - ・お金の管理が不安…
  - ・退院しても、家に戻って来られるかな…
  - ・もの忘れが増えたな…
  - ・ボランティア活動に参加したい
- など

地域には  
さまざまな悩み  
があるんだ



たとえば

### 周囲の方々

- ・父親が認知症かもしれない
  - ・おじいさんの介護で外出できない
  - ・近所からおばあさんを怒鳴る声が聞こえて心配…
  - ・隣の家のポストに郵便物がたまっただままです
  - ・最近よく同じものを買いに来るおじいさんが気になります
- など

何とか解決  
したいですね！



## 他に 要介護（要支援）認定の申請や、 介護予防サービスの利用を支援します

地域包括支援センターでは「要介護（要支援）認定の申請」の相談や手続きの支援を行っています。介護サービスが必要になったら、担当の地域包括支援センターにご相談下さい。

# 悪質商法・詐欺にあわないためのポイント

## ポイント1 家族（友人）にまず相談！

いい話が増えても、一度立ち止まって考えて！

- ・その場ですぐに購入・契約せず、ゆっくり考えましょう。友人や家族に相談するのもいいでしょう。家族も見守りの目を持ちましょう。

## ポイント2 必要のないものは「いりません！」

あやしい！と思ったら断って！！

- ・せかされたり、しつこかったりしたときこそ注意。少しでもあやしいと思ったら、きっぱりと断りましょう。断る時は、「結構です」「大丈夫」ではなく、「いりません！」と伝えることが大切です。

## ポイント3 一人で悩まない！

悪徳商法と思ったら、消費者センターへ相談を！

- ・契約する前に気軽に相談を。万が一、契約してしまってもクーリングオフができる可能性があります。専門的な相談員がサポートします。

あれ??と思ったら

「消費者ホットライン」にご相談ください。

全国共通の電話番号  
「消費者ホットライン」

188



# 介護予防を推進します

## 地域包括支援センターは

地域における介護予防推進の拠点として、健康づくりや介護予防に関する教室等の情報を発信し、高齢者が自ら介護予防に取り組み、可能な限り長く、住み慣れた地域で、生きがいをもって自分らしい暮らしを続けることができるよう支援します。

また、高齢者の社会参加を推進し、地域住民が共に支え合う地域づくりに取り組みます。

## ◇沖縄市の介護保険の状況

(推計値)

2023年		2030年	
総人口	142,194人	総人口	138,046人
65～74歳	16,356人	65～74歳	15,789人
75歳以上	14,690人	75歳以上	17,924人(1.2倍↑)
高齢化率	21.8%	高齢化率	24.4%
要介護認定者数	5,545人	要介護認定者数	6,169人(1.1倍↑)
要介護認定率	18.0%	要介護認定率	18.3%
介護給付費	約89億円	介護給付費	約106億円(1.2倍↑)
介護保険料(基準額)	7,275円	介護保険料(基準額)	

保険料も上がる可能性が!!

資料出所：第8次沖縄市高齢者がんじゅう計画より

## 沖縄市の平均寿命と平均自立期間(R6年)



日常生活が制限されることなく生活できる「平均自立期間」の差をみると、男性で約1.8年、女性で約3.6年「介護が必要な期間」があります。介護予防活動を行い、この「介護が必要な期間」を短くすることが大切です。

※平均自立期間：要介護2になるまでの期間

資料出所：KDBシステムより

# 介護予防に取り組みましょう

介護予防とは、元気な人が介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人もできるだけ心身の機能を維持・改善できるようにしていくための取り組みです。

生涯を通じて、自分らしく自立した暮らしを続けるために、元気なうちから介護予防を心がけましょう。

## 介護保険法の理念

### 第1条（目的）

この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が**尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう**、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって**国民の保健医療の向上及び福祉の増進**を図ることを目的とする。

### 第4条第1項（国民の努力及び義務）

国民は、**自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める**とともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その**有する能力の維持向上**に努めるものとする。



## 病気の早期発見・早期治療に努めましょう

介護予防の6つの柱に加えて、病気の早期発見・早期治療はとても大切です。まずはご自身の健康状態を知るためにも、年に1回は必ず**健康診断**を受けましょう。

**沖縄市の受診券を使うと、お得に健康診断を受けることができます**

※受診券の健診項目は、年齢や保険等で異なります。

**健康診断を受ける方法は2パターン** →①病院で受診  
→②集団健診で受診

受診券が使える病院や集団健診の日程は、受診券が沖縄市のホームページをご確認ください。

**市民健康課 健診係 939-1212 (内線: 2245・2246)**

## 高血圧を防ごう

### ■「循環器病」の大きな危険因子となるのが「高血圧」

高血圧が続くと血管に負担がかかり、傷つきやすくなるので、動脈硬化が進みます。狭くなった血管がつまったり破れたりして、脳卒中や心筋梗塞をおこす危険性が高くなります。我が国の「寝たきり」の主要な要因にもなっています。

### ■高血圧を予防・改善する方法

- ①適正体重の維持
- ②低脂肪乳製品、野菜・果物の多い食事
- ③塩分控えめの食事
- ④禁煙
- ⑤節酒
- ⑥ストレスコントロール

血圧の基準値  
130 未満 / 80 未満  
参考) 日本高血圧学会

### ■ふだんの血圧を知る

血圧は一定ではなく、健康状態や測る状況によって変動しています。家庭用血圧計で測り、ふだんの血圧を知っておくことが大切です。測定値は記録する習慣をつけて、主治医に見てもらいましょう。



# 介護予防の6つの柱

介護予防には6つの大きな柱があります。それぞれの柱は単独で機能しているのではなく、相互に関わり合っているため、バランス良く働きかけることで介護予防の効果を高めることができます。

栄養改善	運動機能向上	口腔機能向上
<p>高齢の方は食事量が減り、栄養が不足しがちになることから、身体機能の低下が心配されます。「食べることを大切に、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。</p> 	<p>要介護認定となった原因のうち関節疾患や転倒・骨折は全体の約20%を占めています。下肢筋力を向上させるためには、筋肉にやきついと感じる程度の負荷をかける運動が効果的です。</p> 	<p>高齢の方は、食べ物を噛む力や飲み込む力が弱くなったりします。また、口の中が不衛生だと肺炎等の病気にかかりやすくなります。歯磨きなどの口のお手入れと口腔体操を毎日の習慣にしましょう。</p> 
うつ病の予防	認知症の予防	閉じこもり予防
<p>うつ病は、適切な治療やケアを受ければ回復する可能性がある病気です。放っておくと日常生活全般にわたって消極的になり、健康状態や疾病を悪化させる原因になります。「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚はうつの兆候かもしれません。そんな自分に気づいたら、無理をせず休養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動や、魚や野菜、果物を多くとることが認知症予防に効果があるといわれています。生活習慣を見直してみましょう。また認知症は早期発見・早期治療が大切です。異変を感じたら早めに医療機関に相談しましょう。</p> 	<p>閉じこもりとは、一日のほとんどを自宅から出ないで過ごす状態のことです。閉じこもりの生活は、筋力が低下して転倒したり、消化機能を低下させ低栄養状態になることにもつながりません。趣味や地域活動などに積極的に参加し、外に出る楽しみを見つけましょう。</p> 

# 栄養改善 栄養の偏りを防ごう

## 1日3食は基本中の基本

朝食、昼食、夕食の3食きちんと食べることが低栄養予防の基本。  
一度にたくさん食べられない場合は、間食で補いましょう。

## 毎日10品目を目標に

10品目を満遍なく食べるようにしましょう。  
※11ページにチェック表を掲載しています。

## たんぱく質をとろう

間食は、牛乳・ヨーグルト・チーズなどの  
乳製品でたんぱく質を補給しましょう。

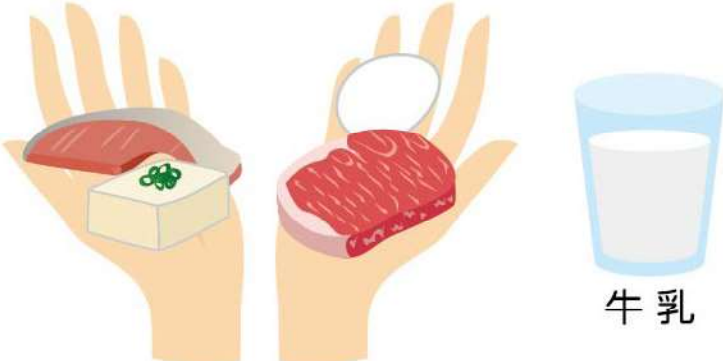


## 「低栄養」から始まる、要介護への道

食事のバランスが悪く栄養が足りなくなると、筋肉が落ちると、身体活動がスムーズに行えなくなります。転倒して骨折するなどの恐れも出てきます。

体が動かしくいと運動量は少なくなるため食欲が湧かず、ますます栄養が足りなくなる、という下図のような悪循環に陥ってしまうこともあります。



# 手のひらでチェック 1日にこれくらい食べよう!!

色と食品	1日の目安量
<p>【たんぱく質】</p> <p>肉、魚、卵、 大豆、乳製品</p>	 <p>牛乳</p>
<p>【ビタミン、ミネラル、食物繊維】</p> <p>野菜、きのこ、 海藻、果物</p>	 <p>果物はこぶし1つ分</p>
<p>【炭水化物】</p> <p>ごはん、パン、 麺、芋</p>	<p>主食はごはんがオススメ</p> 

# 食べたものに✓印をしてみよう♪



しまや

## 島野菜！クワッチーサビラ(イ)

	例	月	火	水	木	金	土	日
し 主食 								
ま 豆類 	✓							
や 野菜 	✓							
ク 果物 								
ワ わかめ 								
チ <sup>ちち</sup> 乳製品 	✓							
l <sub>(イ)</sub> いも類 								
サ 魚類 	✓							
ビ ー フ (肉類)								
ラ <sup>らん</sup> 卵類 								
今日食べた数は？	4 / 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
本日の体重	55.2 kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

公益社団法人 沖縄県栄養士会



市民健康課管理栄養士監修のヘルシーレシピを料理レシピ投稿・検索サイト「クックパッド」で発信していますのでご活用ください。

COOKPAD



沖縄市役所 市民健康課

# 運動機能向上について

## 転倒予防体操

～足腰の筋肉を育てて、筋力アップ～

転ばないためには、足腰の筋力やバランス能力が必要です！

ゆっくり行うことが大切です！！

### ①ひざ伸ばし

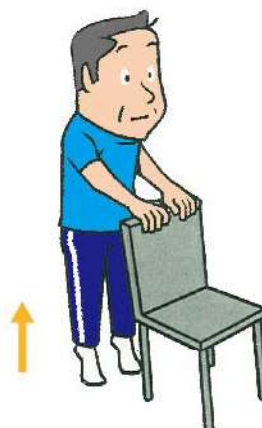
片足ずつ  
各 10 回



背筋を伸ばす

### ②かかと上げ

1 セット  
10 回



かかとを上げる

### ③足の後ろ上げ

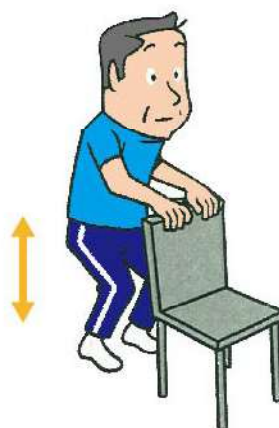
片足ずつ  
各 10 回



ひざを伸ばしたまま後ろへ

### ④4分の1屈伸

1 セット  
10 回



イスに座るようなイメージで  
ひざを軽く曲げる

# 骨盤底筋体操（尿モレ予防体操）

～骨盤底筋を鍛えて尿モレ防止！！～

## 体操のポイント

- ・痛みがある時は控えましょう
- ・呼吸は止めずにゆっくり行いましょう

### ①骨盤の前後上げ



1セット  
5～10回

背筋をのばし  
前後にゆっくり動かす

### ②重心の持ち上げ・下げ



1セット  
5～10回

軽くひざを曲げてゆっくり重心を上げ下げする

### ②足の裏合わせ・上げ



1セット  
5～10回

↑ 足裏を合わせて  
持ち上げて3～5秒ストップ

## 認知症予防運動

有酸素運動をしながら、頭を使うと認知症予防に効果的です！  
たとえば…

水中ウォーキング  
しながらしりとり…

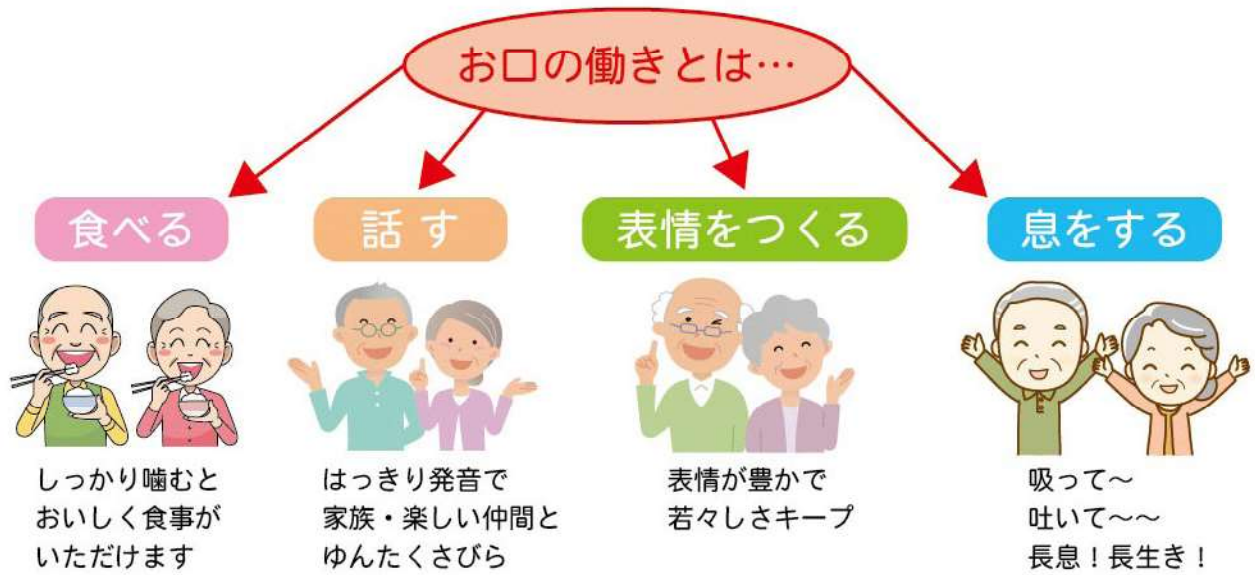


散歩しながら計算…  
80+20は…



# 口腔機能向上について

～生き生きとした暮らしは お口の健康から～

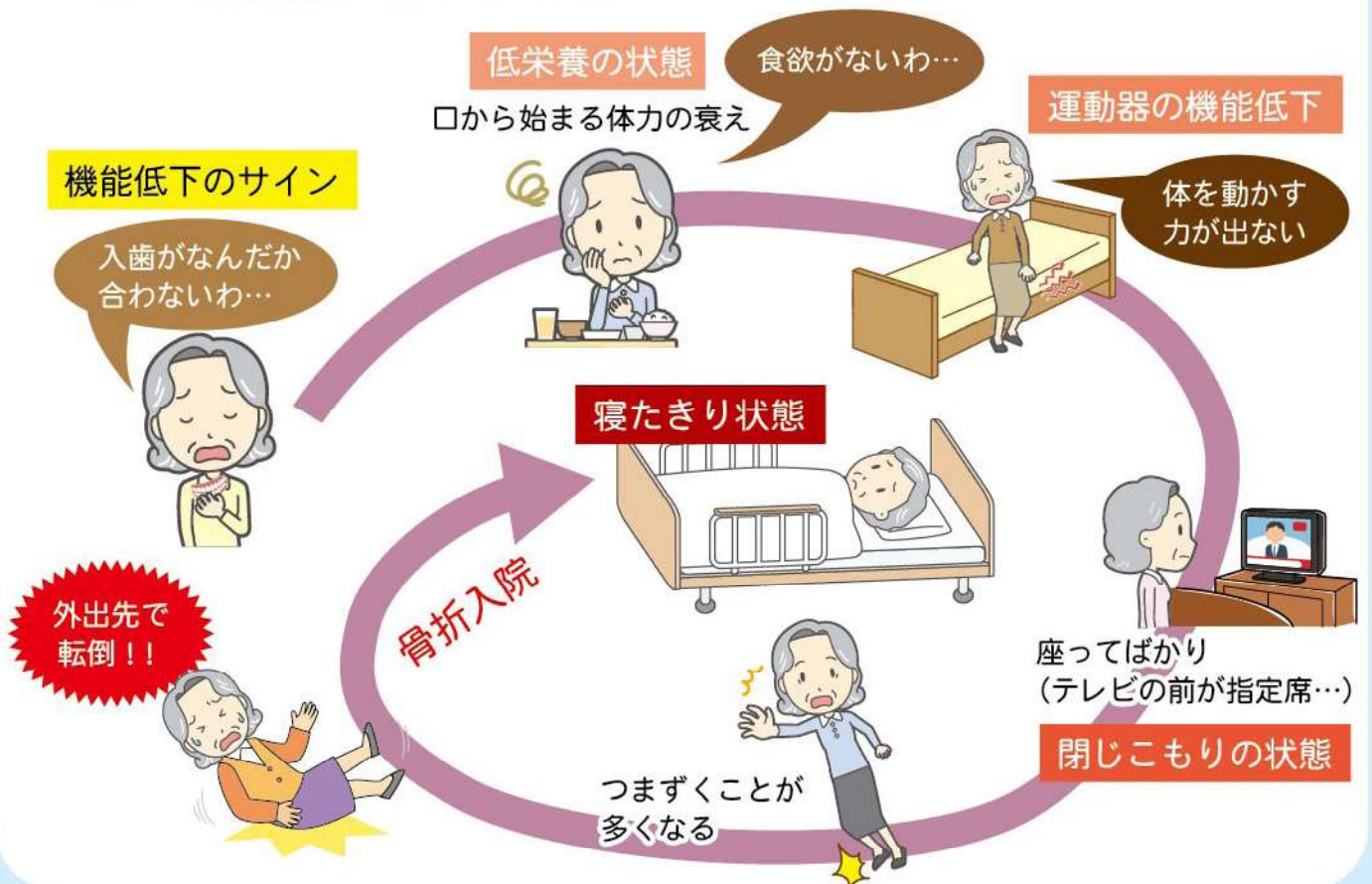


お口の  
フレイルチェック



- 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- くちの乾きが気になる

## お口の機能が低下すると…



# 口腔体操

食前が効果的です

※運動の後には、飲み込みの力が強くなったか試してください。  
30秒で3回以上唾液を飲み込むことができれば合格です！

1 深呼吸・鼻から大きく息を吸って→口をすぼめてゆっくりと吐く

2 肩と首の体操  
(各3回)



3 舌の体操  
(各3回)



4 唇とほほの体操  
(各3回)



5 発声  
(はっきり・早口 各5回)

## ぱ・た・か・ら

口を大きく動かしハッキリと発音することがポイントです。

※ぱたから体操「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで口や舌を動かし  
食べたり飲んだりする機能を高める体操です。

6 深呼吸・鼻から大きく息を吸って→口をすぼめてゆっくりと吐く

定期的に歯科検診を受けましょう！

# 認知症について

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「脳の病気」です。

▼老化によるもの忘れと認知症はちがいます

## 老化によるもの忘れ

忘れっぽい  
ことを自覚  
している



ご飯のメニュー  
など体験の一部  
を忘れる



判断力の低下  
は見られない



時間や場所、人  
との関係などは  
分かる



## 認知症

忘れたことの  
自覚がない



ご飯を食べたことな  
ど体験したこと自体  
を忘れる



判断力が  
低下する



時間や場所、人  
との関係が分から  
なくなる



# 認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

## バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



## 体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



## 頭を使う趣味をもちましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



週1回以上  
友人・知人  
などと交流  
しよう

月1回以上  
楽しさ・やりがい  
のある活動に  
参加しよう

## 人と関わりを持ちましょう

趣味やボランティアなどを通して積極的に外に出て、地域社会との接点を持ちましょう。



## 寝たきりにならないための転倒予防

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活性になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



# あなたの聞こえは大丈夫？

～いつまでも笑顔で会話が続けられるように～

年齢を重ねるにつれ、聞こえにくくなると言われますが、聞こえの低下はコミュニケーションの問題や生活の質を低下させる大きな原因になります。

最近の研究により、難聴は認知症の発症リスクを増加させることや、その他健康に重大な影響を及ぼすことが報告されています。難聴は放置できない障害です。



※音や会話など脳への刺激が減っていく事で認知症の発症や進行に影響してきます。

## 「聞こえ」の簡単チェック

- 最近、テレビの音が大きいと言われる。
- 聞き間違えることが多い。
- 会話が聞き取れず、二度聞き返してしまう。
- 病院などで呼ばれても気づかない事がある。
- 後ろから呼ばれても気づかない。
- 車や自転車が近づいてくるのに気付かず驚いたことがある。

**チェックが1つでもあれば、補聴器が有効かもしれません。  
⇒耳鼻咽喉科へご相談を。**

### 難聴と感じた時のありがちな対応

- 本人や周囲が「耳が遠いのは歳のせいだから仕方がない」とそのままにしている。
- 補聴器使用率が低い 聞こえ方の調整を行わず「合わない」とあきらめてしまう。

聞こえないことをそのままにせず耳鼻咽喉科での治療や補聴器などの活用が認知症予防や介護予防につながります。

耳の診療：耳垢は？ 中耳炎は？



聴力検査：難聴は？ 程度は？ 難聴の種類は？



治療できるか

↓ YES

治療

↓ NO

補聴器が必要か？

## 補聴器選びのポイント！

購入して終わり  
ではありません

- ・ 家族も一緒に選びましょう
- ・ 言語聴覚士や認定補聴器技能者等の専門家のいる販売店を探しましょう
- ・ 失敗しないためにも、試聴ができるか？返品可能か等も事前に確認しましょう
- ・ 定期的なメンテナンスを受けましょう  
(電池切れ、動作確認など)

### 家族や周囲が聞こえにくさを早期発見し早めの対応を

通常の声の音量での会話や電話で聞こえにくさが確認できた場合、かかりつけの耳鼻咽喉科に相談するなど早めの対応をこころがけましょう。

### 加齢性難聴者補聴器購入費助成事業

65歳以上の沖縄市民で、聴力の低下により補聴器の使用が必要と認められる方に、補聴器の購入費の一部または全部を助成します。くわしくは P53

# 閉じこもりを予防するために

ずっと元気に過ごすために、家にこもらず、無理なくがんばり過ぎないペースで外に出ましょう！

## 1 こまめに外出を楽しもう

閉じこもりを防ぐために、買い物やペットの散歩など小さな用事を組み合わせて、こまめに外出することを心掛けましょう。

1日1回以上  
外出しよう



## 2 楽しさ・やりがい・地域貢献を大切に

近所づき合いや友人との交流だけでなく、趣味やボランティア活動などで、友人や知人と集う機会を持ちましょう。楽しさとやりがいが健康効果をもたらします。

## 3 ボランティア活動にも目を向けよう

長年培った経験や知識、仕事で得た技術や能力をボランティア活動に活かすことを考えてみませんか。誰かの役に立っているという実感を持つことは、老化防止に大きな効果があります。



## 4 足腰が弱くなっても付き合いは切れ目なく

体力の低下など、体の衰えは避けられません。健康度に応じて、いつまでも切れ目なく社会参加を継続しましょう。

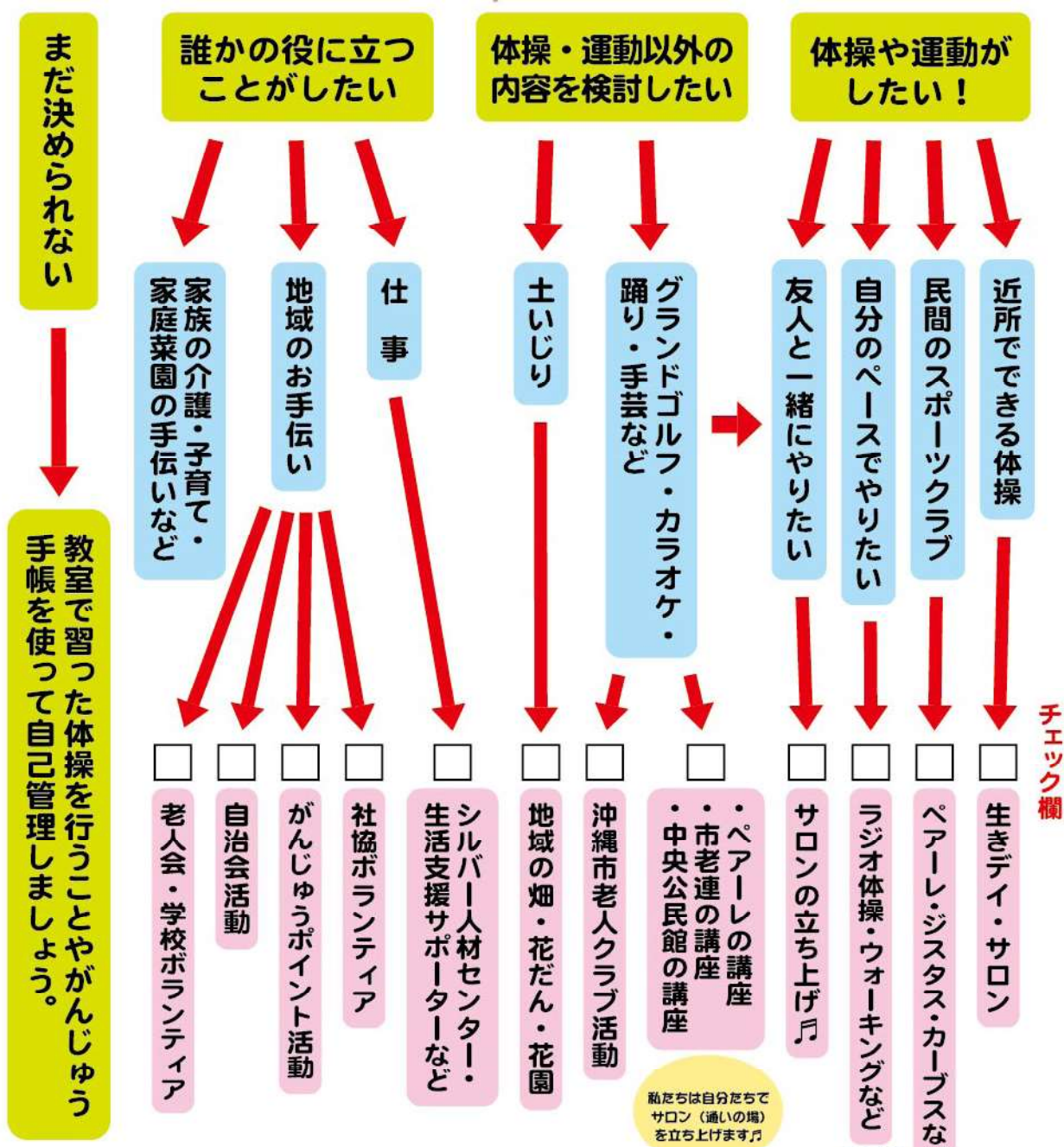
# 一般介護予防事業

一般介護予防事業は、65歳以上の高齢者の中でも、比較的心身ともに健康で、自立した生活が送れている人の介護予防を目的とした事業です。サービスを利用するだけでなく、本人が地域のボランティアとしてサービスを提供する役割を担うことなども期待されています。

## 5年後・10年後 今の生活を続けていくために



これからも住み慣れた地域で元気に暮らしていくために、沖縄市の様々な活動を紹介します。興味がある活動の（複数可♪）チェック欄に○をつけてみましょう！



★「生涯学習ガイドブック」をご覧ください。  
また、地域情報について分からないことがあれば  
お近くの地域包括支援センターへご相談ください。



# 沖縄市介護予防・日常



元気な方がなるべく要介護状態にならないように、また、介護が必要な方も生涯を通じて、住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らしを続けるため

- スポーツジム
- 趣味活動
- 公民館等でのサークル活動
- かり
- 生活支援サポーター養成講座（ヘルパー事業所での就労）
- 市シルバー人

## 一般介護予防事業

対象：全ての高齢者

### 地域リハビリテーション 活動支援事業 P24

介護予防の取り組みを強化するため、リハビリテーション専門職が自宅やサロン・通いの場、事業所などに訪問し、アドバイスや支援を行います。



### 高齢者サロン・通いの場 P26

住民が主体となって地域の公民館や集会所等で、介護予防体操や生きがいづくり活動を実施しています。



### 生きデイ P33

地域公民館において、健康指導や筋力向上の為の運動などを行います。（一部送迎あり）



### 高齢者パワーアップ教室(運動強度:弱) P36



筋力向上を目的とした運動を行い転倒予防に取り組みます。筋力向上の為の運動や栄養・口腔・認知に関する講話を行います。

### 高齢者元気教室(運動強度:中) P38



日常生活の活動を庭や社会への参加するための運動や口腔、認知に関する講話を行います。

## サービス・活動事業

対象：基本チェックリスト該当者(事

※ 利用については介護予防ケアマ

### 通所型サービス



### 通所型サービス・活動C 「沖縄市かふう教室」 P38

短期集中的に実施する(概ね3カ月) リハビリ専門職による面談を中心としたセルフマネジメントを習得するための教室



「通所型従前相当サービス」 ※通所型従前相当サービス(デイサービス)は一定の期間、介護等の日常生活上の支援及び機能訓練が必要な方が対象です。

- ・一人で歩くことができない(杖や歩行器を使用している場合も含む)
- ・一人で食事することができない
- ・一人でトイレで排泄することができない
- ・一人で入浴ができない
- ・ものわすれの進行や精神疾患等により日常生活に支障がある
- ・がんや進行性の難病で、セルフマネジメントが困難
- ・かふう教室終了後専門職の専門的なサービスが必要と判断された場合



要支援1・2 介護予防サービス ●訪問看護、住宅改修、福祉用具など

要介護1～5 介護サービス

【問合せ先】沖縄市

# 生活支援総合事業の内容

できるだけ**体の機能を維持・改善**できるようにするための取り組みです。  
に、あなたに合った介護予防に取り組みましょう。



ゆしシニアクラブ ●市社会福祉協議会の地域ボランティア活動  
材センター（就労、趣味活動等） ●ハローワーク(就労)

高

## 高齢者いきがづくり支援事業 P34

(かりゆし園講座)

陶芸や生け花、琉舞などの趣味活動や健康づくり教室を開催しています。  
(材料費は自費)

## 介護予防がんじゅうポイント制度 P35



地域の介護事業所や高齢者サロン、高齢者宅等での、ボランティア活動に参加できます。1回の活動につき、1ポイント(100円相当)が付与されます。(例:ゴミ捨て、ゆんたく、介護事業所や子供の居場所でのお手伝い等)

高め家を促進  
栄養、口  
講話を行



## 介護予防等把握事業 P2

把握員が介護保険認定を受けていない高齢者宅を訪問し基本チェックリスト等を用いて結果に応じて必要なサービスや事業、地域活動を提案します。



目標を達成し、ステップアップへ

元気の度合い

業対象者)、要支援1.2の方

ネジメントを通して決定します

## 訪問型サービス

### 訪問型サービス・活動C 「ハイサイおうちリハ」 P39

専門職が短期間集中的に(概ね3ヶ月間)ご自宅に訪問し、生活面や移動の自立を目指します。閉じこもり予防に取り組みます。



買い物動作確認



生活動作確認

### 「訪問型従前相当サービス」

訪問介護員による  
身体介護及び生活援助

### 「訪問型サービス・活動A」

市独自の研修修了者等による  
生活援助のみの訪問介護



低

役所 介護保険課 地域支援担当 電話:939-1212(内線3142・3143)



# 地域リハビリテーション活動支援事業 【同行訪問】

リハビリテーション専門職が、ご自宅などを訪問し、生活動作の改善に向けての助言や提案をします。

対象

概ね65歳以上の方

※こんな事はありませんか？



- 杖や歩行器など歩きのことと相談したいな。
- 自宅で簡単にできる運動はないかな？
- 手すり設置や段差解消の助言が欲しいな。
- 負担のない介助方法ないかな。
- 自分で掃除するための助言が欲しいな。 など



《支援内容》 料金：無料 訪問回数：概ね 1-2回程度

- 生活動作の改善に向けて、屋内外活動の環境確認、動き方の指導、道具活用の助言、福祉用具（杖・歩行器・手すり他）の提案。
- 現在の体力を維持できるよう、自宅で行う運動方法の指導。
- 介助する方へ、負担がかかりにくい介助方法の助言。

\*ご希望の方は、お住まい地区を担当する地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーにご相談ください。(裏表紙参照)





目指せ  
ちゃ〜がんじゅう！

地域の仲間と  
一緒に筋力をつけよう！

# いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、年齢・性別に関係なく  
誰でも参加できる『筋力づくり』の運動です。  
地域で、仲間で行う自主体操です。



体力に合せ重りを調整  
できます！

## 転倒予防

筋力アップで  
転ばない  
体づくり！



## 認知症予防

体を動かし  
脳を活性化！



## いきがいづくり

いつまでも  
いきいきと！  
素敵に  
シニアライフ！



## 市内で広がっています。

沖縄市内でも自主グループが立ち上がり、  
地域の皆様が主体となって活動しています。



## 応援内容

1. 体操に関する DVD や資料、重りの貸出！
2. 初回 2~3 回のフォローアップ！
3. 介護予防の情報の提供！
4. 体操に関する相談や協力！



お気軽にご相談ください！

問合せ先：沖縄市役所介護保険課 地域支援担当（裏表紙参照）

<p><b>地域包括支援センター 北 部</b></p> <p>池原・登川・知花・明道・松本</p>	<p><b>明道パワー体操</b> <span style="float:right">いき百</span></p> <p>場 所：明道公民館（明道 1-20-10） 日 時：毎週火曜日 10 時～ 12 時 活 動：いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 参加費：無料 ☎ 939-4338（明道公民館）</p>
<p><b>くがにー百歳体操</b> <span style="float:right">いき百</span></p> <p>場 所：池原公民館（池原 1-25-15） 日 時：毎週木曜日 10 時～11 時半 活 動：いきいき百歳体操、かみかみ百歳 体操、ちゃーがんじゅう体操、 タオル体操 参加費：無料 ☎ 937-5922（池原公民館）</p>	<p><b>なかよし会</b> <span style="float:right">いき百</span></p> <p>場 所：登川公民館（登川 3-36-1） 日 時：毎週水曜日 10 時～ 活 動：いきいき百歳体操、かみかみ百歳 体操、ちゃーがんじゅう体操 参加費：無料 ☎ 937-6185（登川公民館）</p>
<p><b>若げーいなごみ会</b> <span style="float:right">いき百</span></p> <p>場 所：登川団地集会場（登川 2-20） 日 時：毎週土曜日 10 時～ 12 時半 活 動：いきいき百歳体操、かみかみ百歳 体操、茶話会 参加費：1 回 200 円 ☎ 080-1760-4817（宜保）</p>	<p><b>松本自治会</b> <span style="float:right">いき百</span></p> <p>場 所：松本公民館（松本 1-14-15） 日 時：第 1・3 水曜日 10 時～ 11 時半頃 活 動：いきいき百歳体操、かみかみ百歳 体操、ちゃーがんじゅう体操 参加費：無料 ☎ 938-3341（松本公民館）</p>
<p><b>ふれあいサロン まじゅん</b> <span style="float:right">いき百</span></p> <p>場 所：知花 1-7-14 1F 日 時：毎週月曜日 9 時～ 11 時 活 動：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、 ちゃーがんじゅう体操、脳トレ、手遊び、 ビデオ鑑賞、ゆんたく 参加費：1 回 100 円 ☎ 090-1949-3938（知花）</p>	<p><b>フィットネス まじゅん</b></p> <p>場 所：知花 1-7-14 1F 日 時：月・水・金 16 時～ 17 時 活 動：エアロビクス ※強度強めです 参加費：1 回 100 円 ☎ 090-1949-3938（知花）</p>
<p><b>東松本マイバック作り</b></p> <p>場 所：東松本公民館（松本 2-12-12） 日 時：毎週木曜日 10 時～ 12 時 活 動：クラフト 参加費：1 回 200 円（月初めのみ 300 円） ☎ 090-4981-1626（生盛）</p>	<p><b>明道ゆんたく会</b></p> <p>場 所：明道公民館（明道 1-20-10） 日 時：第 2・4 木曜日 14 時～ 16 時 活 動：小物づくり、体操、脳トレ活動 参加費：お問い合わせください ☎ 939-4338（明道公民館）</p>

<p style="text-align: center;"><b>地域包括支援センター 中部北</b></p> <p>美里・東・宮里・吉原・城前・越来</p>	<p style="text-align: right;"><b>東暁会</b> <span style="float: right;">いそ百</span></p> <p>場 所：東公民館（東 1-29-1） 日 時：毎週火曜日と第 2・4 金曜日 10 時～ 活 動：いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 参加費：1 回 100 円 ☎ 938-4853（東公民館）</p>
<p style="text-align: center;"><b>ゆんたく会</b></p> <p>場 所：吉原公民館（美里 1-18-8） 日 時：第 1・3 日曜日 12 時～ 15 時 活 動：ゆんたく、調理（手伝い）、会食、 グランドゴルフ 参加費：無料 ☎ 937-3344（吉原公民館）</p>	<p style="text-align: center;"><b>乙女の会</b></p> <p>場 所：吉原公民館（美里 1-18-8） 日 時：毎週木曜日 14 時～ 15 時 活 動：DVD 体操、創作体操、ゆんたく 参加費：1 回 100 円 ☎ 937-3344（吉原公民館）</p>
<p style="text-align: center;"><b>みやわし会</b> <span style="float: right;">いそ百</span></p>	
<p>場 所：宮里公園 日 時：①月・火・水・金・土 9 時～ ②毎週火曜日 9 時～ 活 動：①ラジオ体操、ゆんたく、ゲートボール ②ラジオ体操、ゆんたく、グランドゴルフ 参加費：無料 ☎ 090-5383-0006(新屋) 090-1948-5734(喜屋武)</p>	<p>場 所：宮里公民館（宮里 2-11） 日 時：毎週木曜日 10 時～ 活 動：民舞、ゆんたく、いきいき百歳体操 参加費：無料 ☎ 090-5383-0006（新屋） 090-1948-5734（喜屋武）</p>
<p style="text-align: center;"><b>地域包括支援センター 中部南</b></p> <p>嘉間良・住吉・室川・安慶田・照屋</p>	<p style="text-align: center;"><b>体操会 チームゴーゴー</b></p> <p>場 所：若草公園（照屋 3 - 2 5） 日 時：毎朝 6 時 30 分～ 活 動：ラジオ体操、ちゃーがんじゅう体操 参加費：無料 参加希望者は直接お越しください（安次嶺）</p>
<p style="text-align: center;"><b>健康サロン美環</b> <span style="float: right;">いそ百</span></p>	<p style="text-align: center;"><b>100 歳体操の会</b> <span style="float: right;">いそ百</span></p>
<p>場 所：室川公民館（室川 2-11-12） 日 時：毎週金曜日 10 時～ 11 時 活 動：いきいき百歳体操、軽食、 ゆんたく 参加費：1 回 200 円 ☎ 937-7055（室川公民館）</p>	<p>場 所：安慶田公民館（安慶田 2-19-27） 日 時：第 2・4 木曜日 13 時半～ 14 時半 活 動：いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 参加費：無料 ☎ 937-4633（安慶田公民館）</p>

<p style="text-align: center;"><b>よもぎの会</b></p> <p>場 所：照屋公民館（照屋 1-32-34）            日 時：毎週木曜日 ①10時～12時                      ②10時～15時            活 動：①三線、ラジオ体操、ゆんたく                      ②手芸、クラフト、体操            参加費：月500円            ☎ 937-4470（照屋公民館）</p>	<p style="text-align: center;"><b>歌声サークル ひばり</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：照屋公民館（照屋 1-32-34）            日 時：毎週月曜日 10時～12時            活 動：いきいき百歳体操、合唱（童謡、                      沖縄民謡、唱歌）            参加費：月500円            ☎ 937-4470（照屋公民館）</p>
<p style="text-align: center;"><b>清ら声サークル</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：室川公民館（室川 2-11-12）            日 時：毎週火曜日 14時～17時            活 動：いきいき百歳体操、カラオケ            参加費：1回100円            ☎ 937-7055（室川公民館）</p>	<p><b>地域包括支援センター 西部北</b></p> <p>ハ重島・センター・中の町・ 胡屋・園田</p>
<p style="text-align: center;"><b>健康クラブパンダ</b></p> <p>場 所：中央 1-18-7（サン介護マッサージ）            日 時：毎週金曜日 13時半～14時半            活 動：ラジオ体操、パンダ独自体操、                      マッサージ師による講話や運動指導            参加費：無料            参加希望者は直接お越しください</p>	<p style="text-align: center;"><b>紬の会（つむぎのかい）</b></p> <p>場 所：中の町公民館（上地 4-22-2）            日 時：毎週火曜日 14時～16時            活 動：JAレインボー体操、手芸、                      ゆんたく            参加費：月/300円            ☎ 080-2705-9556（宮城）</p>
<p style="text-align: center;"><b>ろ・は・す</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：胡屋 7-1-21（ケアハウスはいびすかす）            日 時：毎週木曜日 10時～11時半            活 動：いきいき百歳体操、かみかみ百歳                      体操、ちゃーがんじゅう体操、                      ゆんたく等            参加費：無料            ☎ 988-5525（地域包括支援センター西部北）</p>	<p style="text-align: center;"><b>大正琴つばき</b></p> <p>場 所：中の町公民館（上地 4-22-2）            日 時：毎週水曜日 10時～12時            活 動：JAレインボー体操、大正琴、                      ゆんたく            参加費：月/1,000円            ☎ 080-2705-9556（宮城）</p>
<p style="text-align: center;"><b>園田自治会</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：園田公民館（園田 3-23-29）            日 時：第2・4・5水曜日 10時～            活 動：いきいき百歳体操、                      かみかみ百歳体操            参加費：無料            ☎ 933-4211（園田公民館）</p>	<p style="text-align: center;"><b>シニアクラブ</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：センター公民館（中央 2-6-53）            日 時：毎週月曜日 16時～18時            活 動：ラジオ体操、ゆんたく            参加費：無料            ☎ 938-5907（センター公民館）</p>

最新情報については、直接各団体までお問い合わせ下さい。

<b>さわやか会</b> <small>いき百</small> 場 所：センター公民館（中央 2-6-53） 日 時：毎週水曜日 14 時～ 活 動：いきいき百歳体操、民舞 参加費：無料 ☎ 938-5907（センター公民館）	<b>センター三線クラブ</b> 場 所：センター公民館（中央 2-6-53） 日 時：毎週木曜日 10 時～12 時 毎週金曜日 10 時～11 時（初心者クラス） 活 動：ラジオ体操、三線 参加費：無料 ☎ 938-5907（センター公民館）
<b>なのhana</b> 場 所：園田公民館（園田 3-23-29） 日 時：毎週木曜 9 時～11 時 活 動：健康マージャン、健康体操 参加費：1 回 100 円 ☎ 933-4211（園田公民館）	<b>麻将(マージャン)サロン ひよっこ</b> 場 所：中の町公民館（上地 4-22-2） 日 時：毎週金曜 10 時～12 時 活 動：健康マージャン、健康体操 参加費：お問い合わせください ☎ 933-4259（中の町公民館）
<b>地域包括支援センター 西部南</b> 諸見里・久保田・山内・山里・南桃原	<b>笑い福いの会</b> <small>いき百</small> 場 所：南桃原公民館（南桃原 3-14-1） 日 時：毎週火曜日 10 時～12 時 活 動：いきいき百歳体操、健康体操、ゆんたく、脳トレ、レクリエーション等 参加費：1 回 100 円 ☎ 933-2203（南桃原公民館）
<b>百寿会（ももじゅかい）</b> <small>いき百</small> 場 所：諸見里公民館（諸見里 1-29-15） 日 時：毎週月曜日 10 時～12 時 活 動：いきいき百歳体操、チャーガン じゅう体操、ラジオ体操第 1・第 2 参加費：月 500 円 参加希望者は直接お越しください	<b>山里自治会</b> <small>いき百</small> 場 所：山里公民館（山里 1-7-4） 日 時：第 2・4 土曜日 10 時～ 活 動：いきいき百歳体操 参加費：無料 ☎ 933-2202（山里公民館）
<b>山内自治会</b> <small>いき百</small> 場 所：山内公民館（山内 3-24-3） 日 時：第 1・3 木曜日 10 時～ 活 動：いきいき百歳体操、 かみかみ百歳体操 参加費：無料 ☎ 933-4792（山内公民館）	<b>スマイルサロン</b> <small>いき百</small> 場 所：県営山里高層住宅集会場 （山里 2 丁目 20-1） 日 時：毎週水曜日 10 時～11 時半 活 動：いきいき百歳体操、脳トレ、 ゆんたく、手工芸など 参加費：無料 参加希望者は直接お越しください

<p style="text-align: center;"><b>久保田自治会</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：久保田公民館（久保田 2-27-19）            日 時：第 1・3 金曜日 10 時～            活 動：いきいき百歳体操、ラジオ体操、            ゆんたく会            参加費：無料            ☎ 933-4201（久保田公民館）</p>	<p style="text-align: center;"><b>高齢者のいやしサロン「リラの花」</b></p> <p>場 所：諸見里 1-25-8 ハピネスプラザ 3 階            日 時：毎週火曜日 14 時～ 17 時            活 動：カラオケ、ゆんたく、体操            参加費：1 回 500 円            ☎ 090-6862-8322（上地）</p>
<p style="text-align: center;"><b>地域包括支援センター            東部北</b></p> <p style="text-align: center;">古謝・東桃原・大里・海邦町            泡瀬第一・泡瀬第二・泡瀬第三</p>	<p style="text-align: center;"><b>操体法・ゆんたくサークル</b></p> <p>場 所：大里公民館（大里 2-13-25）            日 時：毎週金曜日 14 時～ 16 時            活 動：操体法、ゆんたく（コーヒータイム）            参加費：無料            ☎ 937-4458（大里自治会）</p>
<p style="text-align: center;"><b>健康クラブ</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：泡瀬第三公民館（泡瀬 5-19-1）            日 時：毎週月曜日 10 時～ 11 時半            活 動：いきいき百歳体操、パタカラ体操、            ちゃーがんじゅう体操、e スポーツ            参加費：無料            ☎ 090-1944-6248（仲眞）</p>	<p style="text-align: center;"><b>ハッスル会</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：大里ハイツ集会所（大里 1-7-17）            日 時：毎週木曜日 14 時～ 15 時            活 動：いきいき百歳体操、            ちゃーがんじゅう体操            参加費：無料            ☎ 937-4458（大里ハイツ集会所）</p>
<p style="text-align: center;"><b>水線会</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：泡瀬第一自治会公民館            （桃原 3-16-14）            日 時：毎週木曜日 14 時～ 16 時            活 動：いきいき百歳体操、三線            参加費：月 / 1,000 円            ☎ 937-4459（泡瀬第一自治会）</p>	<p style="text-align: center;"><b>しののめの会</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：泡瀬第三公民館（泡瀬 5-19-1）            日 時：毎週金曜日 10 時～ 11 時半            活 動：いきいき百歳体操、詩吟            参加費：—            参加希望者は直接お越しく下さい</p>
<p style="text-align: center;"><b>東部民踊 友恵会</b></p> <p>場 所：泡瀬第三公民館（泡瀬 5-19-1）            日 時：毎週火曜日 13 時半～ 16 時            活 動：沖縄民踊、            スポレク体操（ストレッチ）            参加費：月 / 1,000 円            参加希望者は直接お越しく下さい</p>	<p style="text-align: center;"><b>サロン月桃</b> <span style="float: right;">いき百</span></p> <p>場 所：泡瀬第二公民館（古謝 3-19-13）            日 時：毎週火・金 14 時～ 16 時            活 動：小物づくり、いきいき百歳体操、            ちゃーがんじゅう体操など            参加費：お問い合わせください            参加希望者は直接お越しく下さい</p>

## 美浦健康麻雀サロン いき百

場 所：泡瀬第一自治会公民館(桃原3-16-14)  
 日 時：毎週月曜 14 時～ 16 時  
 活 動：麻雀、脳トレ、いきいき百歳体操など  
 参加費：月 / 1,000 円  
 ☎ 937-4459 (泡瀬第一自治会)

## 地域包括支援センター 東部南

高原・泡瀬・比屋根・与儀

## ももとせ会 いき百

場 所：与儀公民館ホール (与儀 1-13-1)  
 日 時：毎週第 2、4 水曜日 10 時～11 時  
 活 動：いきいき百歳体操、脳トレ、  
 ゆんたく  
 参加費：1 回 100 円  
 ☎ 933-2596

## オキナワしあわせサークル いき百

場 所：泡瀬公民館図書室 (泡瀬 2-3-26)  
 日 時：毎週金曜日 13 時半～ 14 時半  
 活 動：いきいき百歳体操、かみかみ百歳  
 体操、ゆんたく、カラオケ (第 1・  
 3 金曜のみ) 14 時半～  
 参加費：1 回 100 円  
 ☎ 080-6483-8761 (高江洲)

## すこやかサロン

場 所：泡瀬 2-53-19  
 (アワセ第 1 デイサービス 2 階)  
 日 時：毎週火・木曜日 14 時～16 時  
 活 動：カラオケ、ゆんたく、交流  
 参加費：1 回 100 円  
 ☎ 923-0553 (地域包括支援センター東部南)

## なごみサロン いき百

場 所：比屋根公民館 (比屋根 6-7-1)  
 日 時：毎週水曜日 10 時～12 時  
 活 動：いきいき百歳体操、ゆんたく、  
 ちゃーがんじゅう体操、ミニゲーム  
 参加費：1 回 100 円  
 ☎ 932-8950 (宮里)

## トレーニーズ

場 所：泡瀬 4-21-17 (WAN STYLE+)  
 日 時：毎週火曜日 14 時～16 時  
 活 動：運動・ゆんたく、トレーニングマシンあり  
 (いきいき百歳体操) 希望時のみ  
 参加費：1 回 100 円  
 ☎ 989-3903

## ゆんたくサロン高原 いき百

場 所：高原公民館 (高原 4-5-40)  
 日 時：毎週木曜日 10 時～ 11 時半  
 活 動：いきいき百歳体操、ゆんたく会、  
 コープまちかど便  
 参加費：1 回 100 円  
 ☎ 937-8774 (島袋)

## ハッピーいきいき会 いき百

場 所：与儀 3-16-7  
 (県営浜原第 2 団地集会所)  
 日 時：毎週水曜日 14 時～16 時  
 活 動：いきいき百歳体操、ゆんたく会  
 参加費：無料  
 ☎ 979-8955 (集会所：島袋)

## 泡瀬健康太極拳愛好会

場 所：県総合運動公園 (管理棟広場)  
 比屋根口駐車場に駐車  
 日 時：毎週日曜日 8 時～ 10 時  
 活 動：太極拳、モーニングストレッチ、  
 ゆんたく  
 参加費：年間 1,500 円  
 ☎ 090-9780-2565 (仲村)

# 高齢者サロン・通いの場づくり を応援しています！

介護予防体操をしたいけど  
備品購入や会場費の負担が…

介護予防活動の**運営補助金**を活用ください

高齢者の方が集い、介護予防体操等を行う団体へ予算の範囲内で審査のうえ  
運営補助金を交付します。

活動場所：市内（集会所、店舗の空き時間など）

補助対象要件：高齢者の交流の場で、介護予防体操等を週1回以上実施。

誰でも参加可能な活動内容である。

他の公的な補助等を受けていない。

補助期間終了後も継続して活動することができる。

利用促進や活動啓発の為、市の広報活動に協力できる。 他

\* 補助金の対象経費・限度額等詳細は、お問い合わせください。

〈問い合わせ〉 沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当（裏表紙参照）

## ● 高齢者の暮らしに役立つ地域資源情報集について

### 高齢者の暮らしに役立つ 地域資源情報集



「ご利用の前に」を必ず  
お読みください!!

QRコード



※沖縄市公式ホームページからもダウンロード可能!!（下記の順に進んでください）

暮らしの情報→高齢者・介護→介護保険制度→高齢者の暮らしに役立つ地域資源情報集について

## 🍀 高齢者地域交流支援事業(生きデイ) 一般介護予防事業対象者

市内在住のおおむね65歳以上の方に対し、健康維持や生きがいづくりを目的に、地域公民館等において、健康指導や筋力トレーニング、認知症予防、レクリエーションの活動を行います。

**利用料:** 参加料 100 円、送迎利用料 200 円 (生活保護受給者は無料)

**問い合わせ先:** 沖縄市老人クラブ連合会(かりゆし園内 ☎938-1250)

## 高齢者地域交流支援事業(生きデイ) 定例日 R8.4月現在

		月	火	水	木	金	土	日
第1週	午前	南桃原 城前	松本高層住宅 美里市営住宅	嘉間良 園田	吉原 古謝	東 比屋根		
	午後	知花 高原	山里 与儀	東松本 越来	泡瀬 安慶田	泡瀬第三 住吉		
第2週	午前	照屋 八重島	泡瀬第二 美里市営住宅	中の町 松本	諸見里 山内	久保田 宮里		
	午後	センター 泡瀬第一	池原 大里	越来	登川 室川	胡屋 泡瀬第三		
第3週	午前	海邦町 照屋	吉原 松本高層住宅	園田 美里	明道 城前	比屋根 東		
	午後	高原 知花	与儀 山里	住吉 泡瀬	古謝 南桃原	安慶田 胡屋		
第4週	午前	東松本 海邦町	美里 泡瀬第二	松本 中の町	八重島 諸見里	宮里 久保田		
	午後	センター	大里 池原	室川 嘉間良	山内 登川	泡瀬第一 明道		

○午前の部 午前 10 時～午前 11 時 30 分    ○午後の部 午後 2 時 15 分～午後 3 時 45 分

※日程が変更になる場合があります。公民館に確認のうえ、ご参加ください。



## 🍀 高齢者生きがいづくり支援事業

一般介護予防事業対象者

高齢者の生きがいと社会参加を促進する事業として  
おおむね 60 歳以上の方を対象に、趣味活動、健康づ  
くり等の教室を開催しています。

※沖縄市老人クラブ連合会会員以外も対象です。



**利用料:** 無料 ※材料費は原則自己負担

**問い合わせ先:** 沖縄市老人クラブ連合会(かりゆし園内 ☎938-1250)

### 定例講座

No	名称	定例活動日	時間	場所
1	陶芸講座	第1・3 火曜日	14:00～16:00	かりゆし園
2	生花講座	第2・4 火曜日	10:00～12:00	かりゆし園
3	手芸講座	第1・3 水曜日	10:00～12:00 14:00～16:00	かりゆし園
4	楽しい書道講座	第2・3 月曜日	10:00～12:00	かりゆし園
5	折紙講座	第1火曜日	10:00～12:00	かりゆし園
6	レクダンス講座	第1・3 月曜日	14:00～16:00	かりゆし園
7	カラオケ講座	第2・4 水曜日	13:00～15:00	かりゆし園
8	フラダンス講座	第1・3 金曜日	14:00～15:30	かりゆし園
9	琉舞講座	第2・4 金曜日	14:00～16:00	かりゆし園
10	男の民踊講座	第1・3 木曜日	10:00～12:00	かりゆし園
11	かりゆし体操クラブ	第2・4 火曜日	14:00～16:00	かりゆし園
12	ディスコダンス講座	第1・3 水曜日	14:00～16:00	かりゆし園

※都合により活動日が変更になる場合があります。

# 介護予防がんじゅうポイント活動 はじめてみませんか



## 活動の流れ

「できることややってみたいこと」を沖縄市に登録します



「少し手伝ってほしい」と依頼があった場合に活動開始～!!



活動するとポイント帳にスタンプ  を押してもらえます

## 活動の内容

(実際の活動の一例)

これはほんの一例です!!

個人のお宅で→ ゆんたく ゴミ出し 縫い物 窓ふき 玄関の掃除  
洗い物 食器の片付け 電球の取替え 趣味の相手

こどもの居場所で→ ゆんたく 片付け 洗い物 掃除 (玄関や居間)  
イベントの手伝い 勉強の相手 衣服の縫い物

やってみようかね～♪



だからよ～



デイサービスで→ ゆんたく お茶出し 配膳 花壇の手入れ等  
レクの手伝い 趣味の相手 片付け 洗い物

サロンや施設で→ 余興 (民謡・三線・バンド演奏・唄・手品等)  
ゆんたく 行事の手伝い 作物栽培 軽作業

無理なくできるお手伝いを自分で決めます!!

活動時はボランティア保険に加入するので安心です!! (沖縄市が負担します)  
活動してポイントがもらえる期間は、毎年4月～2月の11ヶ月間となります。  
毎年3月にポイント帳を提出し、次年度も活動を継続するか聞き取りをします。  
翌年も活動を継続される場合は、4月からは新しいポイント帳が発行されます。  
活動が貯まったポイントは、1ポイント=100円に換金することができます!!  
(活動の期間は毎年4月～2月・換金の上限は1年間5,000円まで)

問合せ先：沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当 (裏表紙参照)

# 一般介護予防教室

いつまでも元気でいきいきと暮らせるように、  
沖縄市の介護予防教室に参加してみよう！

## 筋力向上・仲間づくりのための体操教室

- 【対象者】
- ・市内在住の65歳以上の方。
  - ・自立～事業対象者、要支援1、2の方
  - ・医師より運動制限を受けていない方
  - ・介護保険における通所サービスを利用していない方



### 高齢者パワーアップ教室（運動強度：弱）

椅子に座ってのストレッチやボールなどをつかった筋力トレーニング、本人に合った体操方法の指導、地域の活動情報を提供します。また、栄養・認知症予防・口腔に関する講話もあります。転びやすい方、歩行に自信のない方にお勧めです。

【回数】24回程度 週2回 2時間程度/回

【料金】1回100円 送迎利用の方は別途200円  
(市県民税非課税世帯、生活保護受給者は参加料金・送迎料金共に無料)

【定員】15名

### 高齢者元気教室（運動強度：中）

座位や立位での筋力トレーニングやストレッチを中心にを行います。また、栄養・認知症予防・口腔に関する講話、地域の活動情報を提供します。  
体力を維持向上し、介護予防・認知症予防を学びたい方にオススメです。

【回数】14回程度 週1回 2時間程度/回

【料金】1回100円 送迎（要相談）利用者は別途200円  
(市県民税非課税世帯、生活保護受給者は参加料金・送迎料金共に無料)

【定員】20名

※開催日程や詳細は、広報誌でご案内します。

※問合せ先：介護保険課 地域支援担当（裏表紙参照）

# サービス・活動事業

サービス・活動事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力を出来る限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。

**対象者：事業対象者、要支援 1・2 の認定を受けた方**

## 通所型サービス

### ① 沖縄市かふう教室【通所型サービス・活動 C】 概ね 3 カ月程度 (1 回/週)

**対象者** 短期集中的に関わることで、生活機能の改善が見込まれる方。退院直後の支援により、生活機能の向上が見込まれる方。

**場所** 委託先の市内医療機関及び通所事業所 **内容** P38 参照

### ②【通所型従前相当サービス】

**対象者** 一定の期間、介護等の日常生活上の支援及び機能訓練が必要な状態の方  
**利用対象となる状態像**

- ・一人で歩くことができない (杖や歩行器を使用している場合も含む)
- ・一人で食事することができない
- ・一人でトイレで排泄することができない
- ・一人で入浴ができない
- ・ものわすれの進行や精神疾患等により日常生活に支障がある
- ・がんや進行性の難病で、セルフマネジメントが困難
- ・かふう教室終了後専門職の専門的なサービスが必要と判断された場合

**場所** 指定通所事業所 **料金** 利用するサービス等により変動します。 **サービス内容** 機能訓練、レクリエーションなど

## 訪問型サービス

### ① ハイサイおうち・リハ【訪問型サービス・活動 C】 概ね 3 カ月程度

**対象者** リハビリ専門職が短期集中的に関わることで生活機能の改善が見込まれる方、退院直後の方や運動機能低下等がある方

**料金** 無料 **内容** P39 参照

### ②【訪問型サービス・活動 A 事業】

**対象者** 生活援助のみ必要な方 ※原則、家族の支援が受けられない等の要件があります。

**料金** サービス利用の頻度等により変動します。

**サービス内容** どうしてもできない日常的な家事を、生活支援サポーター等が自宅を訪問し支援します。  
●掃除や整理整頓 ●生活必需品の買い物 ●食事の準備や調理 ●衣類の洗濯など

### ③【訪問型従前相当サービス】②との併用はできません

**対象者** 身体介護と生活援助が必要な方  
※生活援助の場合は、原則、家族の支援が受けられない等の要件があります。

**料金** サービス利用の頻度等により変動します。

**サービス内容** できないことをできるように、できることは更にできるように、ホームヘルパー等が自宅を訪問し、身体介護や生活援助を支援します。  
●入浴、排せつ、食事の介助 ●掃除や整理整頓 ●生活必需品の買い物 ●食事の準備や調理 ●衣類の洗濯など

# 沖縄市かふう教室

**対 象**

基本チェックリストの該当者  
(事業対象者)

要支援 1・2



短期集中予防サービスは、

**事業対象者や要支援者が原則、始めに利用するサービスです。**

年齢とともに、できにくくなることがあるのは当然ですが、そのままにいませんか？リハビリ専門職と一緒に、これからの生活を一緒に考えたり、アドバイスをもらうことで、少し前の元気な生活を取り戻しましょう☆

こんな事はありませんか？



例えば・・・

- ・家事がやりづらくなってきた
- ・お風呂で背中や足先が洗にくい
- ・買い物に行くのに坂道がキツく感じだした
- ・自分で運動をする方法が知りたい



**料金** 100円 (別途 送迎 200円) ※非課税世帯・生活保護世帯 無料

**期間  
(時間)** 概ね3カ月 (1回/週) 2時間/1回

- 内容**
- ①生活の不安を取り除きます。  
→リハビリテーション専門職と一緒に、以前の生活を思い出しながら、やりにくくなった生活動作の原因を確認していく面談を中心としたサービスになります。  
またできるようになるための動作の練習や、必要な運動を習います。
  - ②自分で管理する能力を高め、自信を持って生活できるように支援します。  
→短期間で効果的に実施するために、自宅での取組(かふう教室を利用しない6日間と22時間をどう過ごすか?)を一緒に考えます。
  - ③「まだできる自分」に気づき、意欲が向上、日々の活動量が増えるように支援します。



## 【サービス終了後】

◆やりたい事・やっていた事を再開し、楽しい生活を再び送りましょう。

※お住いの地域包括支援センターに第2層生活支援コーディネーターが配置されています。  
経験、趣味、強みを生かして社会参加できる場を複数提案しますので、お気軽にご相談ください。



# ハイサイ おうち＊リハ



リハビリ専門職が**自宅に訪問**し、できなくなった事ができるように  
どう取り組めばいいか？一緒に考えていきます。

～ あなたの「やりたいこと」を応援します ～



## 対象者

事業対象者、要支援1・2の方

## 費用

無料

家事や掃除をすることが  
大変になってきた



最近、お風呂で洗いにくい  
部分が増えてきた

転ぶことに不安があり、  
買い物が難しくなってきた

以前のように老人会活動に  
参加したい

膝が痛くてお家で  
転びそうになる

## サービス 内容

- ・普段生活している環境や、体の状態の確認
- ・痛みの出にくい動き方などの指導や、運動の提案
- ・生活範囲を広げる為の地域への参加
- ・安全に外出する為の屋外での移動手段の提案や、実際に歩く練習

## 期間

週1回 / 約60～90分（概ね3ヶ月）

※回数または頻度は必要に応じて変わります

※面談形式での支援となっています。原則、お身体に直接触れて指導することはいたしませんので、ご了承ください。

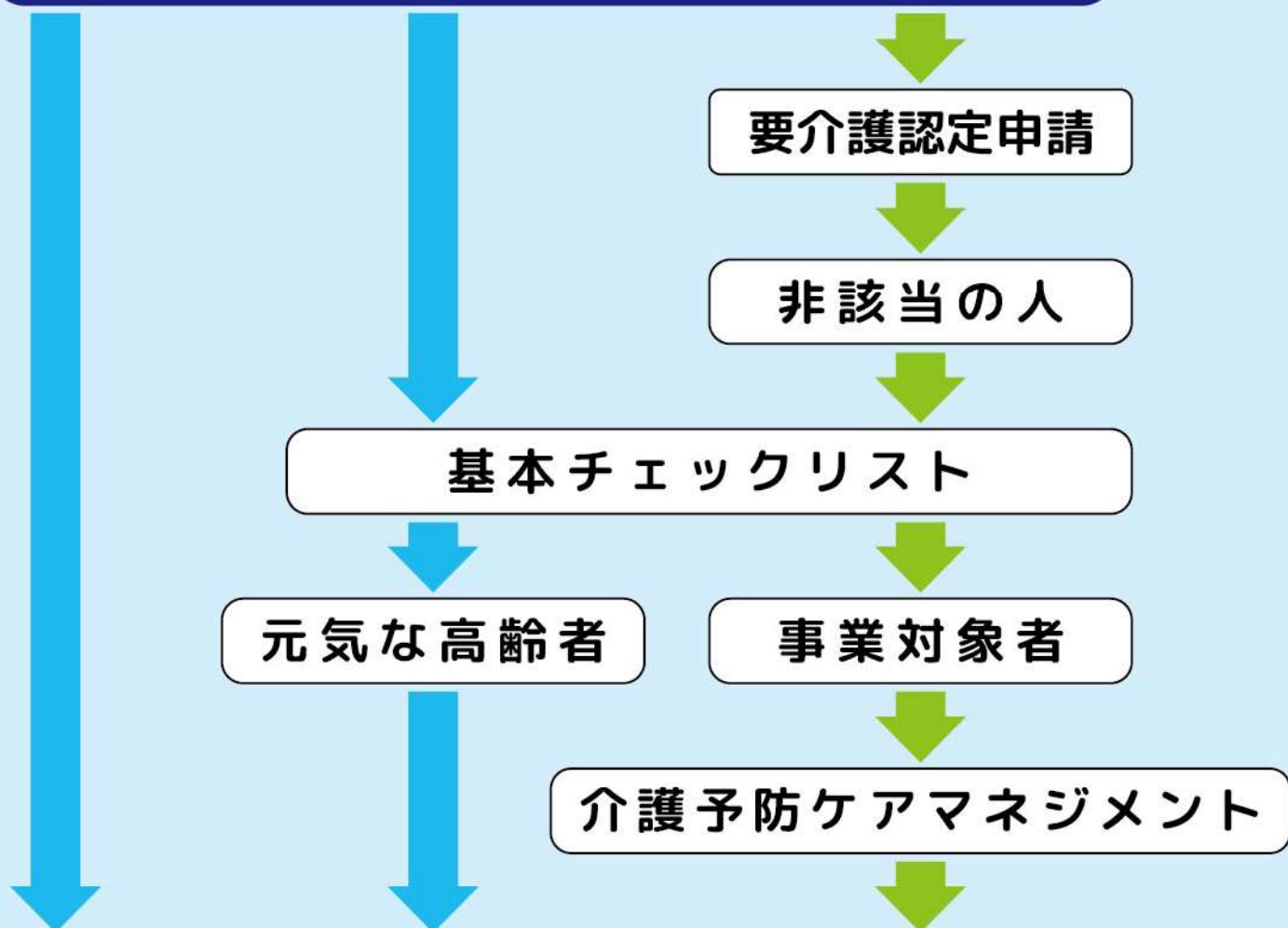
## お申込み・お問い合わせ

サービスの利用を希望する方は、地域包括支援センターもしくは担当のケアマネジャーにご相談ください。

# 要介護(要支援)認定の申請の相談

介護予防に取り組みたい、介護のサービスを利用

## 65歳以上の被保険者



65歳以上の方

**一般介護予防事業**が

利用できます (P24～36)

- ・高齢者生きがいつくり支援事業
- ・生きデイなど
- ・高齢者パワーアップ教室
- ・高齢者元気教室など
- ・高齢者サロン

要支援1・2の人 / 事業対象者

**サービス・活動事業**が

利用できます (P37～39)

- ・通所型サービス
- ・訪問型サービス

総合事業

# は地域包括支援センターへ (裏表紙参照)

したい場合、地域包括支援センターにご相談下さい。

40歳以上65歳未満で  
特定疾病により介護や支援が必要な人

基本チェックリスト  
の対象とはなりません。  
(要介護認定申請が  
必要です)

要介護認定申請

要支援1・2の人

要介護1～5の人

非該当の人

介護予防サービス計画

居宅サービス計画

介護保険対象外

介護予防サービスが  
利用できます

- ・介護予防訪問リハビリ
- ・介護予防通所リハビリ
- ・介護予防福祉用具貸与
- ・介護予防福祉用具購入
- ・介護予防短期入所生活介護
- ・介護予防地域密着型サービス など

予防給付

介護サービスが  
利用できます

- ・訪問介護
- ・通所介護
- ・通所リハビリ
- ・福祉用具貸与 福祉用具購入
- ・短期入所生活介護
- ・介護老人福祉施設
- ・地域密着型サービス など

介護給付

# 高齢者の権利を守る - 成年後見制度 -

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない人が、財産管理や日常生活での契約を行うときに、不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り支援する制度です。

## < 利用例 >

### 悪質商法などの被害が心配



離れてひとりで暮らす父親が必要もないのに訪問販売で高額な健康食品や布団を買い込んでいるので、心配。

### ひとり暮らしなので、心配



夫に先立たれ、ひとり暮らしなので、認知症や入院になった時が不安。  
<任意後見制度>

### お金や財産の管理ができない…

最近物忘れがひどく、お金が管理できなくなった。通帳や権利書など大事な書類の置き場所を忘れる。公共料金や家賃の支払いができなくなった…。



## < 利用のしかた >

本人の住所地にある家庭裁判所に、後見等開始の審判を申し立てます。申立ができる人は、本人、配偶者、四親等以内の親族、市町村長（身寄りのない場合等）等です。申立て後は家庭裁判所で審判が行われ、個別の事情に応じて後見等開始の審判と同時に、最も適切と思われる成年後見人等が選任されます。

## 成年後見制度利用支援事業

成年後見制度に係わる市長による審判請求を実施し、認知症高齢者等の福祉サービスの利用支援や権利を擁護します。下記のいずれにも該当する方を対象としています。

- 1 認知症その他の理由により、判断能力が乏しく自己の財産を管理し、処分するには何らかの支援が必要であると認められること。
- 2 本人の配偶者及び2親等内の親族がいないか、又はあっても本人の保護を適切に行うことができないと認められる方。
- 3 本人の福祉を図る為、審判請求を行うことが特に必要であると認められること。

**相談先：地域包括支援センター（裏表紙参照）**

# 成年後見制度を利用するためには…

## 法定後見制度の場合

### 申立て

本人の住所地を管轄する家庭裁判所に審判を申し立てる。

### 申し立てのできる人

本人、配偶者、四親等内の親族、市町村長など

### 必要な書類

家庭裁判所が指定する書類（診断書等）

### 審判手続き

家庭裁判所が書類審査、本人や申立て人との面接などを行う。

### 審判

家庭裁判所が後見等の開始を決定し、成年後見人等を選任する。

### 支援開始

成年後見人等による支援開始。

## 任意後見制度の場合

### 契約の依頼

本人と、任意後見を依頼された人とで何を委任するか内容を取り決める。

### 任意後見契約

公証人役場で公正証書を作成し、契約を締結する。

### 申立て

任意後見人を監督する人（任意後見監督人）の選任を申し立てる。

### 申し立てのできる人

本人、配偶者、四親等内の親族、任意後見受任者など

### 必要な書類

家庭裁判所が指定する書類（診断書等）

### 支援開始

任意後見監督人が選任され、任意後見受任者は任意後見人となり、支援を開始する。

沖縄市では、判断能力が低下したため金銭管理の支援が必要な高齢者等について、相談支援を行う「高齢者金銭管理等相談事業」を実施しています。詳しくは地域包括支援センター、もしくは沖縄市社会福祉協議会へお問い合わせ下さい。

※「高齢者金銭管理等相談事業」は通帳の預かりによる金銭管理ではありません。

相談支援により、高齢者自身が管理できるようにサポートする事業となります。

**連絡先：沖縄市社会福祉協議会 ☎098-937-3385**

**地域包括支援センター（裏表紙参照）**

# 高齢者の権利を守る

## 高齢者の虐待を防ぎましょう

高齢者が家族、親族などから暴力を受けるなど、「高齢者虐待」は大きな社会問題となっています。

高齢者虐待の早期発見、早期対応を図るとともに、家族、親族などの養護者の支援を行いその負担の軽減を図るため、平成18年4月1日より「高齢者虐待防止法（正式名：高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律）」が施行されました。



### ●こんなことが虐待になります

#### ●身体的虐待

たたく、なぐる、ける、やけどを負わす、ベッドにしばりつける、外出させないなど

#### ●介護・世話の放棄、放任

食事を十分に与えない、脱水、栄養失調状態にするお風呂に入れない、オムツをかえないなど

#### ●心理的虐待

怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視をする

#### ●性的虐待

懲罰的に下半身を裸にする、性行為の強要など

#### ●経済的虐待

本人の財産を無断で処分する  
年金、預貯金を本人の意思や利益に反して使う  
本人に必要なお金を使わせない・渡さないなど

## ●高齢者虐待のサイン

以下の項目は、高齢者虐待のサインの例です。  
身の回りで思い当たることがあれば、沖縄市地域型地域包括支援センターまでご相談ください。

- 高齢者に不自然なケガやアザ、健康状態の悪化が見られる。
- 「家に帰りたくない」、「蹴られる」、「叩かれる」などの訴えがある。
- 「施設に入りたい」、「死にたい」などの発言がある。
- いつも汚れた服を着ていたり、髪や爪が伸び放題になっている。
- 年金や財産があるはずなのに、電気やガス水道が止められたり、介護サービス料金などが滞納している。
- 高齢者の家から家族の怒鳴り声や悲鳴が聞こえる。
- 天気の悪い日や深夜に高齢者が屋外に長時間いる。
- 高齢者が認知症で徘徊するため、部屋から出さないようにしている。

## ●高齢者の虐待に気づいたら

高齢者虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族に遠慮して言い出せず、気づきににくいことが特徴です。

虐待をとめることは、虐待をしてしまっている養護者のためにも必要なことです。虐待に気づいたり、判断に困った時には、地域型地域包括支援センター（裏表紙参照）へご相談ください。通報の秘密は守ります。

**相談先：地域包括支援センター（裏表紙参照）**

あなたを  
見守りたい！

# ～ ゆるやかな見守り～ 異変に気付くポイント

ひとり  
じゃない！

ゆるやかな見守りとは…

地域住民や民間事業所などのさまざまな人が、日々の生活や業務の中で「いつもと違う」「何かおかしい」と感じた場合に、地域包括支援センター等の専門の相談機関に相談するなど、緩やかに行う見守りのことを指します。

## 見る

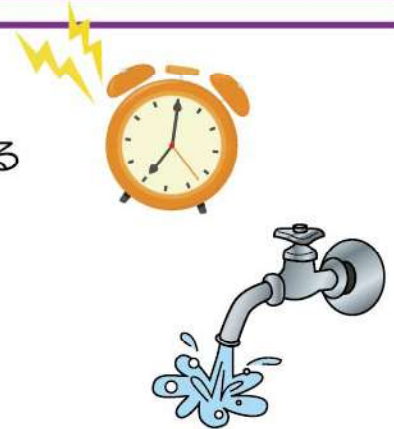


- 三日以上、郵便物・新聞がたまっている
- 犬がエサを与えられていない
- 家にいるようすがないのに外カギがかけていない
- 庭の植物が枯れている
- 洗濯物が何日も取り込まれていない
- 布団がずっと取り込まれていない
- 夜、室内の電気が何日もつかない
- 昼でも外灯が二日以上つけっぱなし
- 夜でもカーテンや窓があいている
- 外出する姿を見かけない
- ゴミを出していない



## 音

- 犬が始終吠えている
- テレビやラジオの音がずっと聞こえる
- 目覚まし時計が鳴りっぱなし
- 生活している音が聞こえない
- 大きな音・声が聞こえる
- 水道の水が流しっぱなしである



## におい

- 異臭がする
- 腐敗臭がする
- 焦げた臭いがする
- ガス臭い



異変に気付いた方、お電話ください。

各地域の担当の地域包括支援センター  
へお電話下さい。(裏表紙参照)

## 認知症に関する相談窓口について

### 『認知症地域支援推進員』にご相談ください。

(担当の地域包括支援センターに配置されています。裏表紙参照)

自分自身や家族、友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたとき、介護について悩んだときに相談できます。症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な対応ができれば認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けていくことができます。一人で悩まず、認知症地域支援推進員にご相談ください。



### 《認知症地域支援推進員の主な役割》

- ・認知症の方やその家族の相談支援を行います。
- ・市民の方に身近な病気として認知症を理解して頂く活動を行います。  
(認知症サポーター養成講座の開催など)
- ・認知症の方やその家族が、状況に応じて地域の支援や必要な医療や介護サービスが受けられるよう関係機関等と連携し支援を行います。

### 「認知症初期集中支援チーム」のご案内

「認知症初期集中支援チーム」とは、認知症かも？と思われる方や認知症の症状でお困りの方のご自宅へ訪問し、相談に応じたり、医療・介護サービスの説明等を行います。チーム員は保健専門職、福祉専門職で構成され、認知症の専門医がチームをバックアップしています。



**対 象**：40歳以上で、在宅で生活しており、認知症の症状などでお困りの方。

例えば、もしかして認知症かな？と思うけど、どうしたらいいのかわからない。  
認知症の診断を受けたいが、受診を拒否している。  
介護サービスを利用したいけどできない。 など…

#### 相談の流れ

- ①お住まいの地区を担当する地域包括支援センター認知症地域支援推進員へご相談ください。(裏表紙参照)
- ②より専門的な支援が必要な方へ、認知症初期集中支援チーム員が訪問します。

# 認知症の症状とケアの流れ 目指す姿：本人の意思が尊

認知症の度合い (右にいくほど発症から時間が経過し進行している状態)

	健常者	気づき・認知症の疑い
本人の様子	●日常生活を自立して過ごせている	●物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない事がしばしば見られる ●会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる ●日常生活については自立して過ごせている
相談したい	◎認知症地域支援推進員 (地域包括支援センター) ◎認知症カフェ ◎ゆら	
予防したい (健常者) 悪化を防ぎたい	◎高齢者サロン ◎生きデイ ◎介護予防教室	◎高齢者サロン ◎生きデイ ◎老人クラブ
他者とつながりたい	◎高齢者いきがづくり支援事業 ◎老人クラブ ◎各サークル (自治会等)	◎高齢者いきがづくり支援事業 ◎各サークル
見守り・安否確認をしてほしい		◎配食 ◎緊急通
医療を受けたい	◎かかりつけ医 ◎かかりつけ薬局	◎かかりつけ医 ◎認知
サービスを利用しながら自宅で過ごしたい		◎総合事業訪問型サービス ◎日常生活自立支援
家族を支援するサービスを知りたい		
住まいを整えたい		
ご家族の心構えや準備	◆「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには早めに「地域包括支援センター」に相談をする ◆体調管理のために健康診断を受けたり、かかりつけ医を決めておく	◆介護・医療について ★接し方や介護、医療について勉強しておく ★本人の役割を全て奪わず、できることはしてもらう ★本人が失敗しない環境づくりを配慮する

# 重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる

重度

認知症を有するが日常生活は自立	見守りで日常生活は自立	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何度も話したり、聞いたりする</li> <li>●物を置いた場所を忘れ、探すことが増えた</li> <li>●同じものを何度も買う</li> <li>●調理の段取り、お金の管理などが難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●季節にあった服を選べない事がある</li> <li>●外出から戻れない事がある</li> <li>●時間や場所がわからない事がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歩行が不安定で、転倒が増える</li> <li>●トイレの失敗が増える</li> <li>●食べ物でないものを口に入れる</li> <li>●食事や入浴など介助が必要になる</li> <li>●家族を認識できなくなってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●言葉による会話が難しくなる</li> <li>●表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる</li> <li>●歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる</li> <li>●介助なしでは日常生活を送る事ができなくなる</li> </ul>
ていく会 ◎かかりつけ医 ◎認知症の専門病院 ◎居宅介護支援事業所（ケアマネジャー） ◎チームオレンジ			
◎通所介護 ◎通所リハビリ ◎訪問介護 ◎訪問リハビリ			
◎認知症デイケア（医療）			
ブ クル			
◎総合事業通所型サービス		◎通所介護 ◎通所リハビリ	
◎ゆらていく会 ◎認知症カフェ			
◎自治会 ◎民生委員・児童委員 ◎チームオレンジ			
サービスによる安否確認		◎災害時あんしん避難支援事業（社協）	
報システム ◎認知症高齢者等あんしん登録事業 ◎沖縄市地域見守りネットワーク事業（社協）			
症の専門病院 ◎認知症サポート医 ◎認知症疾患医療センター ◎かかりつけ薬局 ◎歯科医 ◎精神科病院			
◎訪問看護 ◎訪問診療			
◎認知症初期集中支援事業			
A ◎配食サービス	◎訪問介護 ◎通所介護 ◎小規模多機能型居宅介護（看護）		
事業（社協）	◎高齢者通院支援サービス ◎訪問入浴介護		
◎成年後見制度			
◎地域包括支援センター ◎ゆらていく会 ◎認知症カフェ ◎チームオレンジ			
◎短期入所生活介護（ショートステイ） ◎短期入所療養介護（医療型ショートステイ）			
◎小規模多機能型居宅介護（看護） ◎介護老人保健施設			
◎家族介護用品給付事業			
◎福祉用具貸与 ◎特定福祉用具販売 ◎住宅改修			
◎特定施設入居者生活介護（サービス付き高齢者住宅 有料老人ホーム）			
◎認知症対応型共同生活介護（グループホーム）			
◎介護老人福祉施設			

◆介護する家族の休息も大切に  
 ★全て抱え込まずに上手に介護保険サービスを活用する  
 ★家族会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所をつくる

◆家族間で話し合っておくべき点  
 （可能であれば本人も交えて）  
 ★今後の金銭管理や財産管理について  
 ★どのような終末期を迎えるか





# 認知症サポーター養成講座と チームオレンジのご案内



## 認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です



## 認知症サポーターに期待されること

1. 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない
2. 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る
3. 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する
4. 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる
5. まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する



## 認知症サポーター養成講座

地域や職域団体等で住民講座や学習会を開催します



## チームオレンジとは

近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組み。認知症の人もメンバーとして参加します。認知症サポーターが新たに力をふるう場として期待されています



## チームオレンジのしくみ

[ステップアップ実施主体]

市町村認知症サポーター  
キャラバン事務局

市町村キャラバン・メイト  
連絡協議会委託可

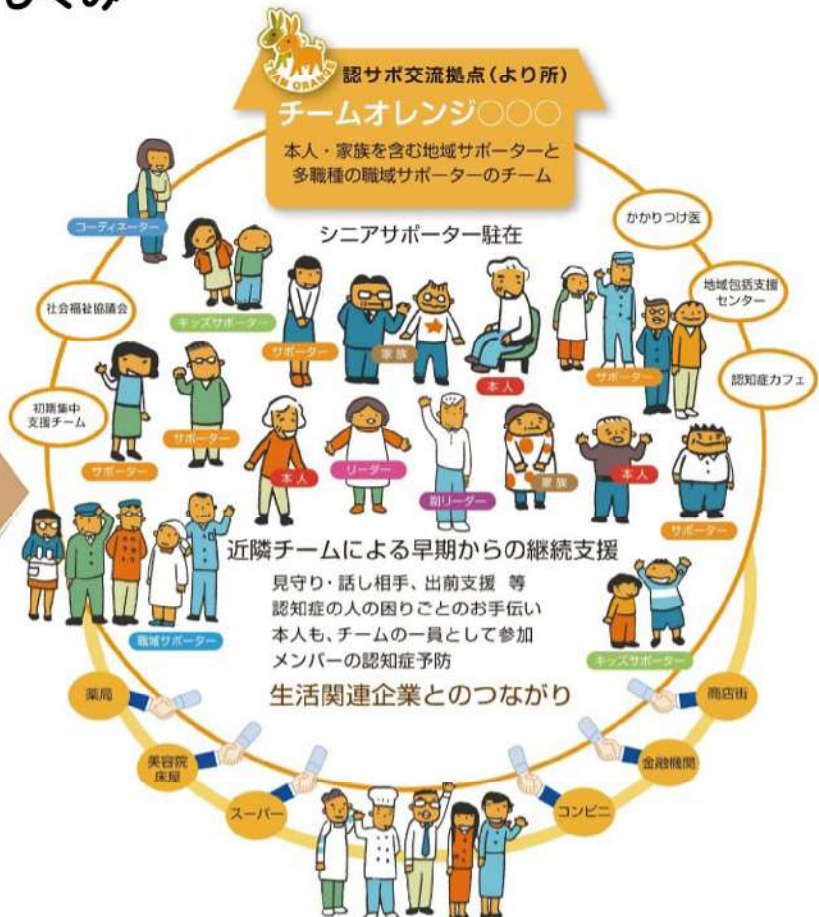
ステップアップ研修



認知症サポーター

チームオレンジ運営の手引き  
より引用

チームオレンジのメンバーへ



★詳細は、裏表紙の担当の包括支援センターまたは、地域支援担当にお問合せください

## 認知症カフェで情報交換してみませんか。

認知症カフェとは！？

認知症の人やその家族が、地域の人や専門職と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う、交流の場です。介護者の負担軽減を目的としており、くつろぎながら、情報収集・情報交換、ストレス発散などができます。現在、定期開催している認知症カフェです。

### 【認知症カフェ】

場 所：新垣病院 4号館 4階  
沖繩市安慶田 4-10-3  
日 時：毎月第4火曜日 13時～14時  
連絡先：933-2756

### 【オレンジカフェ】

場 所：小規模多機能ホームいきがいのまち  
沖繩市諸見里 2-10-10  
日 時：偶数月第3金曜日 14時～15時30分  
連絡先：989-7361

### 【にじカフェ】

場 所：地域包括支援センター中部北  
沖繩市美里 1-28-11 3階  
日 時：毎月第3水曜日 14時～15時  
連絡先：987-8025

### 【にじカフェ 越来公民館店】

場 所：越来公民館  
沖繩市越来 2-18-1  
日 時：毎月第4水曜日 14時～15時  
連絡先：987-8025  
(地域包括支援センター中部北)

### 【きづきカフェ】

場 所：沖繩市福祉文化プラザ  
沖繩市高原 7-35-1  
日 時：毎月第2金曜日 14時～15時30分  
連絡先：923-0553  
(地域包括支援センター東部南)

### 【あげだスマイルカフェ】

場 所：安慶田公民館  
沖繩市安慶田 2-19-27  
日 時：毎月第4火曜日 14時～16時  
連絡先：937-4633

### 【あなたとわたしのカフェ】 ～おれんじカフェ～

場 所：A & W美里店  
沖繩市美里仲原町 1-1  
日 時：毎月第2水曜日 14時30分～15時30分  
参加費：100円 (ドリンク付)  
連絡先：098-989-3645  
担当者：デイサービス美里 (志喜屋、上江洲)

### 【リラの花カフェ】

場 所：懐メロスナック リラの花  
沖繩市諸見里 1-25-8  
ハピネスプラザ 3階  
日 時：毎月第4火曜日 14時～17時  
(体操・ミニ講話：16時30分～17時)  
参加費：500円  
連絡先：090-6862-8322  
担当者：上地

 その他、不定期で開催している場所もあります。パンフレット裏面にお問い合わせください。

## 🍀 認知症高齢者等あんしん登録事業

認知症により行方不明になる不安を感じている方の登録を行い、認知症高齢者等およびご家族等の安全・安心な生活を支援します。登録者には、見守りグッズを配布します。

**対 象：**沖縄市内在住の認知症の高齢者等（若年性認知症の方も含む）

**見守りグッズ：**アイロンプリントネーム、登録証、靴用反射ステッカー

**利用料：**無料

**申込みに必要な物：**本人の顔写真、全身写真



※万が一行方不明になり沖縄警察署へ行方不明の届出をされた際には、届出された方の同意を得て、行方不明者の情報を関係者へお伝えする「おかえり支援」が利用できます。

※登録された方が、外出しても安心して地域で暮らせるように、関係者で情報を共有し地域でも見守り支援ができるようにする「顔合わせ会」を開催しています。

## 🍀 認知症の人と家族の集い ゆらていく会

「ゆらていく会」は、沖縄県中部地区にお住まいの認知症の人の介護に関わる方が集う会です。悩み事、困りごとを抱え込まず、共に考え、共有し、明日からの介護に活かすために、参加しませんか。

**日 時：**毎月第3金曜日 午後1時～3時

**場 所：**沖縄市社会福祉センター  
2階会議室（沖縄市住吉1-14-29）

**内 容：**悩み事、困り事の相談  
情報交換  
講座開催（内容は問合せください）

**参加費：**無料

**主 催：**公益社団法人認知症の人と家族の会 沖縄県支部 中部地区会



問合せ

**中部地区会 ゆらていく会**  
介護保険課 地域支援担当（裏表紙参照）

☎070-3164-7992

月・水・金 10時～16時

※「ゆらていく会の件で」とお伝え下さい。

# 沖縄市の高齢者在宅福祉サービス

## ✿ 高齢者通院支援サービス事業

一般の公共交通機関を利用することが困難な高齢者に対し、リフト付車輛により、利用者の自宅から病院への移送を行います。

**対象者：**65歳以上の在宅高齢者で、外出時に車椅子を必要とする市県民税非課税世帯の方。

**利用回数：**片道 月4回まで

**利用料：**市内片道300円、市外片道500円

## ✿ 食の自立支援事業 (配食サービス)

心身の障がい及び疾病等の理由により調理が困難な市県民税非課税世帯に属する高齢者で、65歳以上の一人暮らし世帯や高齢者のみの世帯であり、近隣に扶養義務者が居住していないか、居住していても支援が受けられない状況にある方に対し、お弁当を自宅まで配達し、安否確認を行います。

**利用料：**1食400円

**利用回数：**週5回まで  
(月曜日～土曜日までの昼食又は夕食)

**休み：**日曜日・祝祭日、元旦、  
台風等の災害時、慰霊の日



## ✿ 加齢性難聴者補聴器購入費助成事業

65歳以上の沖縄市民で、聴力の低下により補聴器の使用が必要と認められる方に、補聴器の購入費の一部または全部を助成します。助成の対象は「認定補聴器技能者」が在籍する店舗で購入した補聴器のみとなります。

**助成限度額：**25,000円

**対象者：**以下の要件をすべて満たす方が対象となります。

- ① 沖縄市に住民票を有しかつ居住している方。
- ② 申請時に65歳以上で住民税非課税世帯に属する方。
- ③ 耳鼻咽喉科の医師から基準を満たすと認められ、補聴器の使用が必要との医師意見書(指定様式あり)を提出することができる方。  
※意見書費用は自己負担となります。また身体障害者手帳等、他の制度で補聴器の補助・交付を受けられる方は対象外です。
- ④ 購入後のアンケート調査に協力することができる方。



認定補聴器  
技能者リスト  
(テクノエイド協会提供)

## 留意事項

- ① 市の助成決定前に購入した補聴器は、助成の対象にはなりません。
- ② 当該年度の予算額に達した場合は、受付を終了することもあります。

## 🍀 高齢者見守り体制整備事業（救急医療情報キット）

医療情報を入れた容器（キット）を自宅の冷蔵庫等に保管しておき、緊急時に本人が病状を説明することができない場合でも、キットの情報を活用して適切で迅速な救急医療につなげます。

**対象者：** ・65歳以上の在宅高齢者  
・40～64歳で介護保険認定を受けている方  
（世帯に1セット）

**利用料：** 無料



## 🍀 高齢者住宅改修費助成事業

65歳以上の在宅高齢者の方で、介護保険で「自立」と認定された方、または障がい老人の日常生活自立判定基準でランクJまたはランクAに該当する市県民税非課税世帯の方に対し、住宅改修に必要な経費を助成し住宅環境の改善を行います。

**助成限度額：** 50,000円

**対象工事：** 浴室、トイレ、玄関等への手すり及び踏み台設置、簡易な洋式便器の設置。

**自己負担：** 市県民税非課税世帯は対象個所の工事費用の1割を負担、生活保護世帯は負担なし。

## 🍀 家族介護用品給付事業

在宅で高齢者を介護している家族等へ、介護用品を給付することにより家族の身体的・精神的及び経済的負担の軽減を図ります。

※新規申請の方へ：21日以降に申請した場合は翌月からの対象となります。

**対象者：** 以下の要件をすべて満たす方が対象となります。

- ① 沖縄市に住民票を有する方
- ② 介護保険の認定が「要介護4」又は「要介護5」
- ③ 世帯員全員（要介護高齢者と介護者）が市県民税非課税（生活保護世帯を除く）
- ④ 在宅で介護を受けている（入院中は利用不可。）

**給付額：** 月額1人当たり6,250円（消費税込）

### 給付対象となる介護用品

●紙おむつ

●尿取りパッド



## 🍀 老人福祉電話

電話回線（携帯電話含む）を保有しない、65歳以上の一人暮らし高齢者で、疾病等の発作やその他身体状況で外部との緊急連絡手段を必要とする市県民税非課税者世帯の方に対して、電話を設置します。

**利用料：**市負担額（2,500円＋税）を超過した額

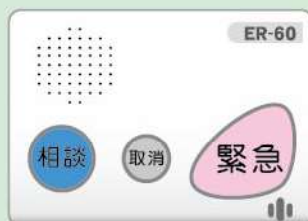


## 🍀 緊急通報システム

一人暮らし高齢者が、安心して暮らせるよう緊急通報装置を設置します。緊急時に通報装置やペンダント式の発信器で緊急通報受信センターへ通達し、安否確認や救急車の要請を行います。

**対象者：**65歳以上の高齢者で疾患等の発作や身体状況で緊急連絡を必要とされる方。

**利用料：**無 料



## 🍀 ゆんたくコール

一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の方に定期的に電話をし、「ゆんたく」を通して在宅で安心して生活できるよう見守るサービスです。

**対象者：**おおむね65歳以上の高齢者で、心身に不安がある方

**利用料：**無 料

上記3事業の 地域包括支援センター（裏表紙参照）  
問い合わせ先 沖縄市役所 ちゅいしいじい課 ☎939-1212（内 3181）

## 🍀 災害時あんしん避難支援事業

災害時に「自力で避難できない方」や「何らかの手助けを必要とする方」に対し、災害時に活用できる個別避難計画を作成し、地域と協力して避難支援体制づくりに取り組む事業で、下記の方を対象としています。

**対象者：**①介護保険・・・要介護3以上 ②身体障害者手帳・・・1級又は2級  
③療育手帳・・・A1又はA2 ④精神障害者保健福祉手帳・・・1級

※上記以外の方でも、必要に応じて個別避難計画を作成することが可能ですのでご相談ください。

問い合わせ先 沖縄市社会福祉協議会 ☎098(937)3385



# 防災

毎日の暮らしの中でのちょっとした心構えの積み重ねが「いざという時」に大きな力になります。

## 地震の対処法

地震はいつ起こるか分かりません。そのためには、日頃から身を守る心がけをしておきましょう。

地震発生

- ▶揺れを感じたら、落ち着いて自分の身を守る
- ▶揺れがおさまったら、火元を絶つ
- ▶ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する



1〜2分

- ▶火元を確認、出火していたら初期消火
- ▶家族の安全を確認
- ▶靴をはく（ガラスの破片などから足を守る）
- ▶非常持出品を手近に用意する
- ▶山・がけ崩れの危険が予想される地域はすぐ避難



3分

- ▶隣近所の安全を確認
- ▶余震に注意（大きな地震の後には余震が発生する）



5分

- ▶ラジオなどで情報を確認
- ▶電話はなるべく使わない
- ▶家屋倒壊などの恐れがあれば避難の準備をする



5〜10分

- ▶避難する前に、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす
- ▶自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す



## 津波発生時の行動



### 1 地震の大きさで自己判断しない

1896年の明治三陸地震津波では沿岸での震度は3程度でしたが大津波が押し寄せています。津波災害が予想される地域では、小さい揺れでも、揺れを感じなくても、避難を最優先にしましょう。

### 2 避難に車を使わない

車による避難は渋滞を引き起こし、一刻を争う津波からの避難は危険が伴います。東日本大震災でも、車での避難で渋滞に巻き込まれ、津波で多数の人が命を落としてしまいました。基本的に徒歩で避難しましょう。

### 3 「より早く」・「より遠く」・「より高く」

津波が起こる可能性がある場合は、直ちに高台の方へ避難してください。高台への避難が困難になった場合には、近くの津波避難ビルや高いビルに避難しましょう。

## 大雨・洪水時の行動

### 1 大雨・洪水等の注意報と警報について

- ①大雨注意報 1時間の雨量が40mm以上  
土壌雨量指数基準 84
- ②大雨警報 1時間の雨量が80mm以上  
土壌雨量指数基準 120

※洪水によって災害が起こる恐れがある時は洪水注意報が発表され、重大な災害の恐れのある時は洪水警報が発表されます。



### 2 傾斜地・がけ近くは土砂災害に注意

「小石がパラパラ落ちる」「地面にひび割れができる」「斜面から濁った水が流れでている」等を発見したら注意しましょう。また、避難勧告がでたらすぐに避難してください。

# 災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 水</li> <li><input type="checkbox"/> 食品<br/><small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）</small></li> <li><input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん</li> <li><input type="checkbox"/> 衣類・下着</li> <li><input type="checkbox"/> レインウェア</li> <li><input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利）</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）</li> <li><input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器</li> <li><input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく</li> <li><input type="checkbox"/> 救急用品<br/><small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small></li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ</li> <li><input type="checkbox"/> ブランケット</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 軍手</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具</li> <li><input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ペン・ノート</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>感染症対策にも有効です!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール</li> <li><input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>一緒に持ち出そう!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 貴重品<br/><small>（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small></li> </ul> |
|--|--|

### 子供がいる家庭の備え

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ）</li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯カトラリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ</li> <li><input type="checkbox"/> お尻ふき</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機</li> <li><input type="checkbox"/> ネックライト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 抱っこひも</li> <li><input type="checkbox"/> 子供の靴</li> </ul> |
|---|---|---|

### 女性の備え

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> おりものシート</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> サニタリーショーツ</li> <li><input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル</li> </ul> |
|---|---|--|

### 高齢者がいる家庭の備え

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ</li> <li><input type="checkbox"/> 杖</li> <li><input type="checkbox"/> 補聴器</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 介護食</li> <li><input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤</li> <li><input type="checkbox"/> 吸水パッド</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤</li> <li><input type="checkbox"/> 持病の薬</li> <li><input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー</li> </ul> |
|--|--|---|

### 備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

# 沖縄市地域型地域包括支援センター

高齢者のみなさんの生活や介護等に関する相談・支援をします。

## 沖縄市地域包括支援センター 北部

(担当自治会) 池原、登川、知花、明道、松本

TEL 098-938-9770

FAX 098-938-9771

住所：沖縄市松本 6-2-1  
(ちゅうざん病院 1階)

受託者：医療法人 ちゅうざん会



## 沖縄市地域包括支援センター 中部北

(担当自治会) 美里、東、宮里、吉原、城前、越來

TEL 098-987-8025

FAX 098-987-8026

住所：沖縄市美里 1-28-11 3階

受託者：社会福祉法人 沖縄にじの会



## 沖縄市地域包括支援センター 西部北

(担当自治会) 八重島、センター、中の町、胡屋、園田

TEL 098-988-5525

FAX 098-988-5526

住所：沖縄市胡屋 7-1-28

受託者：社会福祉法人 緑樹会



## 沖縄市地域包括支援センター 中部南

(担当自治会) 嘉間良、住吉、室川、安慶田、照屋

TEL 098-923-0603

FAX 098-923-0610

住所：沖縄市住吉 1-14-29  
(沖縄市社会福祉センター 2階)

受託者：株式会社いきがいきクリエーション



## 沖縄市地域包括支援センター 西部南

(担当自治会) 諸見里、久保田、山内、山里、南桃原

TEL 098-982-2020

FAX 098-982-2021

住所：沖縄市山内 1-3-25 1階  
(三愛眼科となり)

受託者：医療法人 タピック



## 沖縄市地域包括支援センター 東部北

(担当自治会) 古謝、東桃原、大里、海邦町、  
泡瀬第一、泡瀬第二、泡瀬第三

TEL 098-937-1100

FAX 098-937-0700

住所：沖縄市海邦 1-15-26

受託者：医療法人 安心会



## 沖縄市地域包括支援センター 東部南

(担当自治会) 高原、泡瀬、比屋根、与儀

TEL 098-923-0553

FAX 098-923-0558

住所：沖縄市高原 1-1-38

受託者：特定非営利活動法人 きづき



※担当自治会名：行政区名を利用しています。

※お住まいの行政区が分からない場合は、  
沖縄市介護保険課 地域支援担当へお問合せください。

問合せ先

沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当 ☎098-939-1212 (内線3144・2194)