

お宝発表会

去る1/22(水)「沖縄市暮らしの中のお宝発表会」が、沖縄市民小劇場あしびなーで開催され、中部北からは、カワバタハウスが表彰されました。朝の清掃活動、交通安全指導、トイレの掃除大会、20年、30年と長年続け、すっかり地域に溶け込んでいます。「特別なことは何もしていないさ、知恵や知識もない、ただ掃除をしているだけだよ。」という謙虚さにも頭が下がります。嬉しい時はどんな時か訪ねると、「子供達の成長がみられること」だそうです◎
今回のお宝発表は、個人、団体、企業とパライティーにとんでいて、ご来場いただいた方も楽しみながら色々な種類のお宝さんの活動を垣間見ることが出来たかと思えます。今回紹介しきれなかったお宝さんはまた次回ご紹介させていただきます。
今回、サークルの皆さんが手作り小物を展示してくれ、会場に彩りを添えてくださりありがとうございました。



市老連レクリエーション大会・展示会

1/18(土) レクリエーション大会

1/28(火) 中部地区大会



2/22(土)、2/23(日) かいゆしニシアクラブ展示会



圏域地域ケア会議

1/27(月)、第1回圏域地域ケア会議を開催しました。「認知症について」をテーマにし、認知症になっても地域で暮らせている方の事例紹介、認知症への取り組みなどを紹介した後意見交換しました。そもそも認知症の方かどうかの見分けがつかないという声もあり、意識啓発や認知症への共通理解に向けた取り組みをしていく必要性を感じました。また、自治会だけでなくコンビニや企業等へ、見守りへ繋げていく働きかけも重要だと思いました。
2/17(月)、第2回目を開催しました。テーマは「高齢者の地域課題について」今回は美里、越来、城前、東、吉原の自治会長や自治会事務、社会福祉協議会、障がい委託相談の方に参加していただきました。介護保険やその現状について話した後、地域課題について意見交換しました。自治会長の熱い思いやアイディアなどが伺え、地域と包括で共同し取り組み出来そうなこともあり、次年度計画に活かしたいと思います。



包括・障がい勉強会

2/19(水)沖縄市地域包括支援センター、障がい委託相談との合同勉強会でした。今年度は3回開催しました。第2回目に圏域別で行った「防災について」の研修内容を、全体で報告をしました。課題は多く、対策も簡単ではないですが、一人ひとりが防災意識を高める事が重要です。次年度は、より地域の皆様と一緒に取り組める内容にしたいと計画中です。声かけがあった際は、ぜひ皆様の参加、協力をお願いします。



ぬーじ通信

※「ぬーじ」とは沖縄方言で虹の意味
沖縄市地域包括支援センター・中部北
(越来・城前・東・美里・宮里・吉原)



2025/3/1

発行：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・中部北

住所：沖縄市美里1-28-11 3階
電話：098-887-8025

編集：田高智美 渡邊リサ
編集長：又吉姫子

歯にまつわる話 Vol.25

今回のテーマは【高血圧と口腔ケア】についてのお話です。

高血圧症は、高齢者に密接に関係する疾患です。

口腔ケアは全身の健康状態に深く関わっていて、高血圧症の管理や予防にも影響を与えます。



歯周病による慢性的炎症・・・血中に炎症性サイトカインが放出されることにより血管に悪影響を及ぼし、血圧を上昇させることがあります。※歯周病が重度の場合、高血圧のリスクが高くなる研究結果もあります。

その他のリスク・・・加齢に伴い唾液が減少傾向となります。口腔内が乾燥すると、歯周病やむし歯になりやすく炎症が悪化する可能性があります。また、高血圧の治療薬(利尿剤やβブロッカーなど)は、口腔乾燥や歯肉肥大を引き起こすことがあります。治療薬が原因で口腔環境を悪化させる要因となっていることもあるので注意が必要です。

口腔ケアの重要性・・・適切な歯磨きと歯間部清掃(フロッシング)により歯周病や口腔内の感染症を予防し、炎症のリスクを下げるができます。また、歯周病菌は血管に侵入すると動脈硬化を進行させる可能性があり、高血圧の原因になります。



高齢者の高血圧管理において、口腔ケアを含めた総合的なアプローチが求められます。

♪口腔ケアも怠ることなく、全身の健康作りとして捉えていきましょう♪



【介護予防等把握担当/歯科衛生士：田高智美】



パネル展 SC・虐待

〈SCパネル展〉1/24(金)～2/26(水) 沖縄市立図書館で生活支援コーディネーター(SC)パネル展を開催しました。包括やSCの活動内容、介護予防に関する事業の紹介等を行いました。アンケートでは、「実家の両親がこれからお世話になるかもしれないので参考になった。」「仕事を辞めたら、自治会へ入り活動したいと思います。」などの声がありました。

〈虐待パネル展〉1/27～1/31 沖縄市役所ロビーで「高齢者虐待防止パネル展」を開催しました。相談件数の報告や動画等も分かりやすく立ち止まって見てくれる方もいました。飾り付けは、にじかフェメンバー、地域のおりがみ先生からの提供がありとても華やかでした。ご協力ありがとうございました。



地域の活動



1/15 美里 スマホ教室



2/23 吉原 新春の集い



晩会も出店！
あったかいスープ



2/9 東 肉フェス
フリーマーケット



2/11 美里団地 出前講座



青年会もお手伝い！

認知症関連

にじかフェ本店 (明治安田生命 認知症予防講座)

にじかフェ越来店(ファイナンシャルプランナー 認知症予防セミナー)



脳トレで認知症予防！ ベジタブルチェック



今日のおやつは自治会長達
お手製の揚げパンです♪



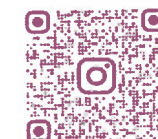
☆2/26 認知症予防セミナー

新職員紹介

2月から特別養護老人ホーム知花の里から異動になりました。認知症地域支援推進員(作業療法士)の伊禮学です。認知症について地域に力を発揮できるように、専門職として頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。



Instagram☆



CHUUBUKITA

