

自立支援地域ケア会議／虐待防止講演会

自立支援地域ケア会議とは、自立支援(本人の有する能力の維持・向上)を重視したケアプラン作成に向けて理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、薬剤師、管理栄養士などの専門職とケアマネージャー等が協働で、ケアプランの検討を行うものです。

- 【目的】 その1)今より元気になる
 その2)ケア会議参加者の実力アップ
 その3)地域課題がわかり対応策が見える
 高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう取り組んでいきます。



去る11/18(火)、令和7年度「高齢者虐待防止講演会」がありました。地域住民や福祉関係者などたくさんの方が参加していました。今回は介護者のストレス解消、セルフケアを中心とした内容で、ストレッチや呼吸法を学びました。虐待が起こる要因のひとつに、一生懸命に介護している中で、負担が大きくなり抱え込んでしまった結果、虐待になってしまったという事もあります。介護負担の軽減のため介護保険サービスを利用したり、気分転換をしたり、心身ともに余裕をもつことで、互いに気持ちの良い介護になると思います。



お知らせ

お宝発表会では、地域のナチュラルな見守り支え合いをしている、素敵な個人・団体・企業等の活動を紹介、表彰します◎ 明日のあなたの活力に繋がるかも!!

どちらも、ぜひ
ご参加下さい!!

地域ぐるみで支え合い見守り
 2026.1.20(火) 14時～16時
 会場: 沖縄市立劇場あひな
 講師: 池田 基弘氏
 対象者: どなたでも(先着200名)
 申込方法: 裏面の「参加申込書」をご記入の上、FAX又はQRコードから
 申込フォーム
 申込締め切り: 2025年12月23日(水) 15時
 申込費: 無料
 申込先: 沖縄市立劇場あひな 企画課
 電話: 098-935-1212(内線3050,3143)

幸せなエンディングを迎えるプランニングの仕方が聞けます! 明るく就活を考えるきっかけにしてみたいかがでしょうか◎

令和7年度 沖縄市 在宅医療・介護連携推進事業
 講演会
 高齢者は人生の最後をどのように迎えたいですか? ~エンディングノートを書いてみよう~
 日時: 令和8年1月23日(金) 14:00～16:00(受付13:30)
 会場: 沖縄市産業交流センター(沖縄市美里2丁目1-25)
 対象: 沖縄市在住、沖縄市に在住の方
 申込方法: 申込書(裏面にあり)を記入の上、FAX又はQRコードから
 申込締め切り: 2025年12月23日(水) 15時
 申込先: 沖縄市立劇場あひな 企画課
 電話: 098-935-1212(内線3050,3143)

新年のご挨拶

新年あけまして

おめでとうございます。



2026年は午年です。午は力強く大地を駆け、前向きに進む象徴とされ、活力や挑戦、結びつきを大切にするとともにいわれます。

地域福祉の分野においても、変化する課題にしなやかに向き合い、地域住民の皆様と手を取り合いながら、一步一步着実に前進していくことが求められます。本年も、誰もが安心して暮らし、互いを思いやり支え合える地域づくりを目指し、関係者一同努力してまいります。

皆様にとって実り多く、健やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

職員一同

2026

新職員紹介

初めまして、沖縄市地域包括支援センター中部北のプランナー(看護師)の堀下科子です。
 10月に名古屋から移住してきたばかりで右も左も分からない事だらけですが、地域の方々と関わりを持つ事で支援はもちろんですが沖縄の事を沢山学びたいと思っています。よろしくお願いします。
 ※下の写真は名古屋の名物です♪



名古屋城



ドララ



味噌煮込みうどん



金しゃち

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
 (美里・東・宮里・吉原・城前・越来)



2026/1/1

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: 098-987-8025

編集: 田高智美 渡邊リサ
 : 又吉利奈
 編集長: 又吉姫子



歯にまつわる話 Vol.30

明けましておめでとうございます。令和8年も皆様にとって幸多き1年になりますように。さて今回で第30回目の【歯にまつわる話】となりました！いつも読んで下さりありがとうございます。今回のテーマ【ブラキシズムとは?】無意識に行ってしまう歯ぎしりや、食いしばりのことです。

主に3パターンに分けられます。

- ・歯ぎしり型:ギリギリと歯を横にすり合わせる
- ・食いしばり型:強く噛みしめる(音がしないため気づきにくい)
- ・タッピング型:カチカチと歯を鳴らす

☆特に睡眠中は自覚がなく、気づかないうちに歯やアゴへ大きな負担をかけてしまいます。



なぜ起こるの?

- ・ストレスや緊張
- ・生活習慣や姿勢
- ・噛み合わせの問題

セルフチェック

①朝起きるとあごがだるい②歯が短くなった気がする③舌や頬に歯の跡がつく④団集中すると歯を噛みしめている⑤家族から歯ぎしりを指摘された
※複数当てはまる場合は、ブラキシズムの可能性あります。
早めの歯科受診をお勧めします。



放置すると...

- ・歯がすり減る・欠ける・知覚過敏や歯周病の悪化
- あごの痛み・口が開きにくい・頭痛・肩こり

【介護予防等把握担当/歯科衛生士: 田高智美】



対策

- ・マウスピースの使用・噛み合わせのチェック
- ・日中の食いしばりへの意識づけ

出前講座(東・美里市営団地)

12/2(火) 東暎会 (長寿)



【人生100年時代 元気で長生きする方法】をテーマに、理学療法士岡本慎哉氏を講師に迎え、『長寿』の講座をして頂きました。沖縄市の介護保険の現状を知り、元気に長生きするためにフレイル予防が大事！運動、栄養、社会参加の3本柱がポイントというのを学びました。いつものようにサロンに通うのも、お友達とカラオケに行くのもいいとのことでした◎
フレイル予防で、目指せ健康長寿！！

12/15(月) 美里市営団地 (お口の健康)



【食べる楽しいつまでも】をテーマに、歯科衛生士の比嘉みどり氏を講師に迎え、『お口の健康』の講話をして頂きました。オーラルフレイル予防がフレイル予防に繋がることを学びました。歯が痛くなる前に定期健診の勧め、歯のお手入れの仕方、お口の体操、唾液線マッサージ等も教えて頂きました。皆さん興味津々で歯磨きの仕方や着色汚れ、フッ素に関する質問も出ました。
8020 目標！綺麗な歯で美味しく食べてフレイル予防

地域の活動



吉原敬老会



宮里敬老会



A&W 美里店 オレンジカフェのお誘い



オレンジカフェとは...地域住民や専門職、認知症の方や家族が気軽に集まり、情報交換や交流ができる場所です。ドリンクを飲みながら健康や介護の悩み、物忘れのこと、日々の生活の困りごとを話せます。もちろん楽しいゆんたくも！

<主催:いきがいLABO>

毎月第2水曜日
14時半~15時半
飲み物代 100円

次回1月14日(水)

参加費 100円
(ドリンク代)



だれでも参加可能です。
気軽にお願いします。
A&Wでドリンク飲みながら、
楽しくゆんたくしましょう

