

# 若夏公園は防災公園！地域で備える防災イベント

いざという時に命を守るためにも、日頃から地域全体で防災に備える取り組みは欠かせません。4月25日(土)に東自治会・宮里児童センター・楓葉の会が主催の『防災イベント＆フリーマーケット』が若夏公園にて開催されました。防災について体験しながら学ぶことが出来るような様々な工夫がなされていました。皆さんも散歩の際には若夏公園に行ってみて、防災公園について学んでみましょう。



# 介護予防出前講座 受付中

転ばない体づくり、認知症予防、お口の健康など  
これからも元気に暮らすための話を聞いてみませんか？

今年も介護予防出前講座の募集が始まりました。いつまでも自分らしく元気で暮らすためのコツが学べる講座です。5名以上で介護予防活動をされている方が対象となります。講座の他に体力測定も実施しています。興味がある方は、お気軽に地域包括支援センターへご連絡下さい。(担当：生活支援コーディネーター)

令和8年度  
**沖縄市介護予防出前講座**  
専門職が高齢者サロン・通いの場等へ出向き介護予防についての講座を実施します。

●申し込み期間：令和8年6月1日～令和9年2月26日  
●実施期間：令和8年7月1日～令和9年3月12日

**無料講座**

|    |         |  |
|----|---------|--|
| 運動 | 理学療法士   | No. 1 自分でできる膝・腰の痛みの予防<br>～ 痛みを予防して活動的な毎日を送ろう～    |
| 脳  | 健康運動指導士 | No. 2 体を動かして認知症を予防しよう<br>～ スクエアステップ 編～           |
| 口  | 歯科衛生士   | No. 3 食べる楽しみいつまでも<br>～ お口はとっても働き者！～              |
| 耳  | 言語聴覚士   | No. 4 しっかり聞こえる？笑顔で会話、耳の健康維持<br>～ 認知症と聞こえの関係について～ |
| 足  | 義肢装具士   | No. 5 長く自分の足で歩けるように<br>～ 足元から健康に、知ってほしい、足や靴のこと～  |
| 心  | 社会福祉士   | No. 6 心の健康づくり<br>～ ストレスとの付き合い方～                  |
| 薬  | 薬剤師     | No. 7 お薬正しく飲めていますか？<br>～ 今さら聞けない薬のはなし～           |
| 食  | 管理栄養士   | No. 8 今日からはじめるフレイル予防の食事<br>～ 食べることは 生きること～       |

**注意事項**

- 講座の内容：No.1～No.8より選択 1講座1時間程度。
- 申込み方法：担当地域の第2層生活支援コーディネーターと相談の上、「沖縄市介護予防出前講座申込書」(様式第1号)に記入し、沖縄市役所 地域支援担当(地下2階)に提出。
- ※日種・講座内容等、講師の都合によりご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

# 美里自治会 認知症の勉強会&パネル展

去った5月7日(木)、美里結の会 定期総会後に認知症についての勉強会とパネル展を実施しました。65歳以上の高齢者のうち、3人に1人が認知機能に関わる症状があると言われています。また、若年性認知症の発症年齢は平均54歳と若く、20代からでも発症する可能性があります。

認知症はいつ誰がなってもおかしくありません。今回の勉強会では、これからの認知症予防の考え方とリスクを低減するための『認知症14のリスク要因 (2024年英ランセット報告)』をお伝えしました😊



**認知症を発症する14のリスク要因**  
以下に気を付けることで認知症の約45%を予防または遅延できる可能性があります

|                         |                                 |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <b>早期</b><br>Early Life | <b>中年期</b><br>(Midlife, 45-65歳) | <b>高年期</b><br>(Late Life, >65歳) |
| 1 教育水準の低さ (PAR: 5%)     | 2 聴力低下 (PAR: 7%)                | 3 高LDLコレステロール (PAR: 7%)         |
| 4 運動不足 (PAR: 2%)        | 5 うつ病 (PAR: 3%)                 | 6 肥満 (PAR: 1%)                  |
| 7 高血圧 (PAR: 3%)         | 8 喫煙 (PAR: 2%)                  | 9 過度の飲酒 (PAR: 1%)               |
| 10 糖尿病 (PAR: 2%)        | 11 肥満 (PAR: 1%)                 | 12 社会的孤立 (PAR: 5%)              |
| 12 社会的孤立 (PAR: 5%)      | 13 大気汚染 (PAR: 3%)               | 14 未治療の視力障害 (PAR: 2%)           |

★新規追加 (NEW)

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年6月1日

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 又吉りな  
編集長：又吉 姫子



# 歯にまつわる話 Vol.32

今回のテーマは【舌診断】についてです。

舌診断は、舌の色・形・苔(こけ)の状態、乾燥などを観察し、口内炎だけでなく全身の健康状態を把握するための伝統的な診断法です。歯科治療や予防のサポートとしても注目されています。

## 【舌の状態とその意味(例)】

- ・白っぽいピンク色＝健康な状態
- ・表面が白い＝気や血の不足
- ・舌苔がまだら＝免疫低下、胃腸機能の低下
- ・表面が黄色い＝生活習慣の乱れ
- ・表面にひび割れ＝口腔乾燥、便秘
- ・フチがギザギザ＝水分代謝の低下
- ・赤みが強い＝熱のこもりや炎症



舌診断から消化器系の不調、栄養状態、血行不良、免疫低下や体力の状態などが分かります。

セルフチェックのポイントは、朝一番に見ることです ✨

お口の中の変化から、全身のサインを読み取り、早期のケアや予防に繋がっていきましょう 🎵

【介護予防等把握担当/歯科衛生士：田高智美】



# 介護予防は人生最大の自己投資？

実は一生涯払う保険料よりも、手厚い介護サービスを数年受ける費用の方がはるかに高くなります。介護が必要になる時期を遅らせること（介護予防）は自己投資とも言えます。

## ▶▶▶▶ 介護予防の3つの柱



一日の中で動いている時間を増やしましょう。テレビをみながらのかかと上げ、トイレに行くときにはスクワットなど！



・特にたんぱく質は不足しがちです  
バランスの良い食事を意識しましょう！



実は一番重要なのが「社会とのつながり」です  
・友人との交流、地域の活動への参加、ボランティア活動で自身の経験を活かすことも大切です

**+健康管理（健康診断・定期受診）も忘れずに！**

## 沖縄市の高齢者は健康寿命が短い?????

沖縄市の高齢者は全国に比べ早く要介護状態になっています  
みんなで健康寿命を延ばしていきましょう  
自分でできる体操や地域の活動など知りたい方は  
**地域包括支援センターへ相談ください！！**



# にじカフェの様子♪ 体操・勉強会・ゆんたく会

