

# 沖縄市介護予防・日常生活支援総合事業の内容



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。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**ために、あなたに合った介護予防に取り組みましょう。



- スポーツジム
- 趣味活動
- 公民館等でのサークル活動
- かりゆしシニアクラブ
- 市社会福祉協議会の地域ボランティア活動
- 生活支援サポーター養成講座（ヘルパー事業所での就労）
- 市シルバー人材センター（就労、趣味活動等）
- ハローワーク(就労)

## 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

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

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

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



### 高齢者いきがいづくり支援事業(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

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)



### 高齢者パワーアップ教室(運動強度:弱~中)



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。筋力向上の為に運動や栄養・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~強)



日常生活の活動を高め家庭や社会への参加を促進するための運動や栄養、口腔、認知に関する講話を行います。



### 介護予防等把握事業

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。

## サービス・活動事業

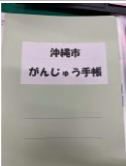
対象：基本チェックリスト該当者(事業対象者)、要支援1・2の方

※ 利用については介護予防ケアマネジメントを通して決定します

### 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」

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。

#### 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)
- ・一人でトイレで排泄することができない
- ・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
- ・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
- ・一人で食事することができない
- ・一人で入浴ができない
- ・がんや進行性の難病で、セルフマネジメントが困難

### 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」

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

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

高

元気の度合い

低

目標を達成し、ステップアップへ