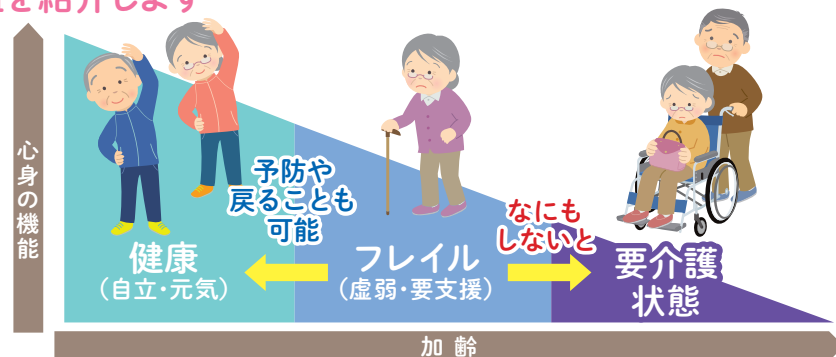


毎日の健康のために 始めませんか? フレイル対策!

南城市の健康づくり・介護予防の取組を紹介します

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱状態のことです。



社会参加

人とのつながり
趣味・社会貢献
など

身体活動

運動・活動性
筋トレなど

栄養

バランスの良い食事
口腔ケアなど

フレイル予防の「3本柱」

フレイルは普段の生活で予防が可能です。その3つの柱として、「社会参加」「栄養」「身体活動」があげられます。元気なうちから、フレイル予防をはじめましょう!

自分の健康、地域のサークルで!

運動強度 弱～強

★自主体操サークルとは?

地域の仲間と歩いて行ける場所で気軽に健康づくりを楽しむことができるサークルです。住民同士が自主的に活動します。

★自主体操サークルの立ち上げを支援

南城市では自主体操の立ち上げを支援しています。(参加者5名以上、場所の確保は必須条件)

連絡先 南城市地域包括支援センター(生きがい推進課内) ☎917-5489

きっと見つかる!! やりたいこと、できること!!
他にも地域には色々な活動があります。

まずはご連絡ください!

●中央公民館サークル活動



●活動内容
健康体操・琉舞・オカリナ
三線・洋裁など

南城市中央公民館(生涯学習課内)
☎917-5404

●老人クラブ活動



南城市老人クラブ連合会事務局
☎947-3030

●ボランティア活動



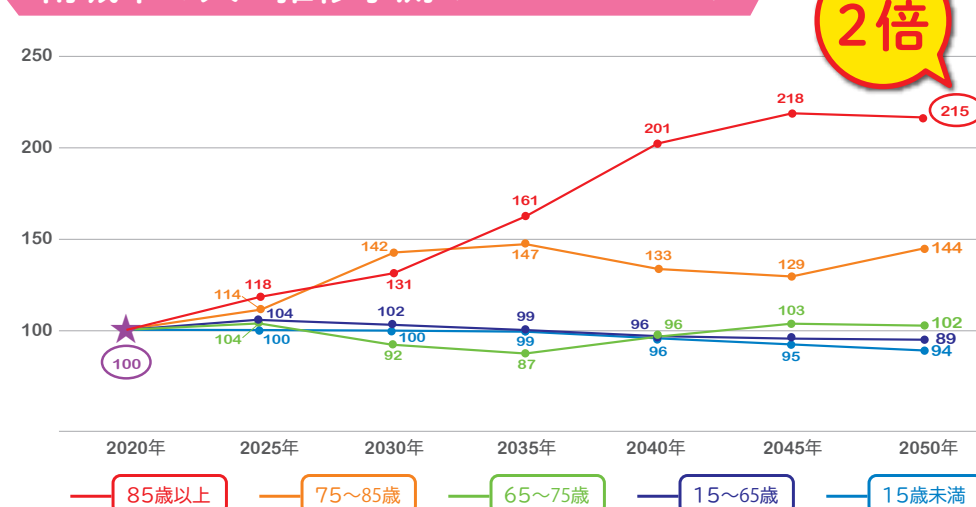
南城市社会福祉協議会
☎917-5692



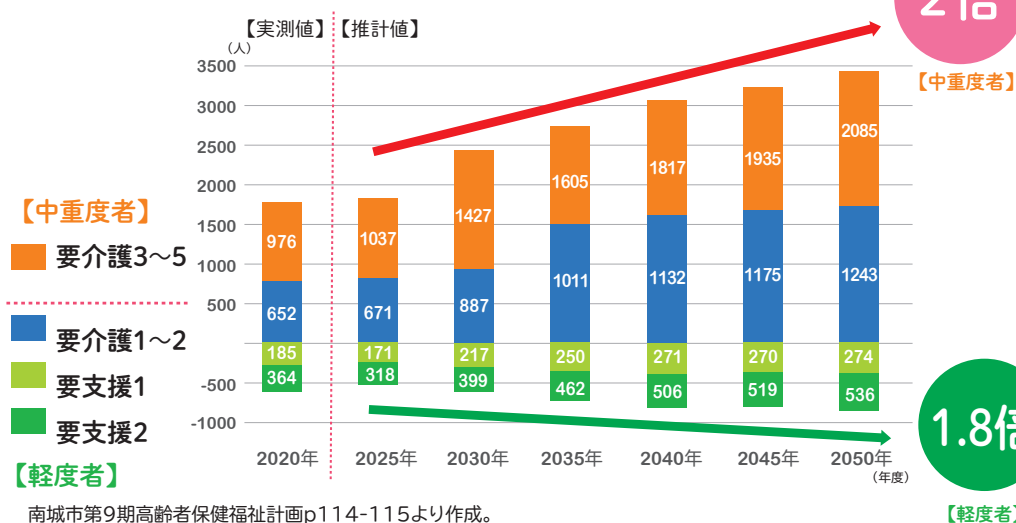
ご興味・関心がございましたら、各施設へお問い合わせください。

介護保険、他人ごと? いいえ、未来の自分ごと。

南城市の人口推移予測(2020年を100として)



【推計値】要介護認定者数



85歳以上になると介護認定者数が増えてくるし、これからは介護サービスがちゃんと受けられるのかな。

近い将来、介護人材が不足すると言われてるよ。必要な方が必要な時に、適切なサービスを受けることが出来なくなるかもしれないんだ。

そんな南城市には、なりたくない!!

超高齢社会、介護人材不足に 立ち向かうための南城市の3本柱

- 1 自分の元気を守る(介護予防)
- 2 支える仲間を増やす(新しい支え手)
- 3 地域資源を上手に使う(地域で支える)

3つの力で、支えあうハートのまち、南城市!!

総合事業

一般介護予防事業→南城市社会福祉協議会(委託先) ☎098-917-5697

●近所で気軽に運動したい! ゆんたくを楽しみたい!

運動強度 弱～中

★地域ふれあいミニデイサービス 67地域で開催中!

各地区公民館などで、体操やレクレーション、看護師による健康相談なども行っています。地域により開催頻度や参加人数、活動内容が異なります。



●もっとしっかり運動したい! 運動強度 強い

★Nanjoいきいき教室 (高齢者筋力向上トレーニング事業) 1クラス15～20人、バス送迎あり

週に1回の運動習慣づくりとして、健康運動指導士による自宅でできる体操やマシン等を活用した運動プログラムです。

日時 【午前の部】 9:30～12:10 【午後の部】 13:20～16:00

場所 沖縄メディカル福祉総合センター2階(新開球場向い)
※体験するには要予約



●元気な自分を取り戻す! 運動強度 弱～中

★アクティブ85 (送迎あり、3ヶ月間の短期集中予防プログラム) 1クラス5～7人

健康運動指導士による運動指導や看護師による生活相談を通し、自分で自分のことを管理できるよう促しながら身体機能向上を目指していきます。サービス終了後は、継続して元気な生活を維持できるよう、地域の健康づくりの場などをご案内します。

日時 週1回(水)3ヶ月、午前10時～12時

場所 沖縄メディカル福祉総合センター2階(新開球場向い)
※利用に関しては、地域包括支援センターへ要相談



総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業)について

総合事業とは、軽度の支援を必要とする方に向けて、住民や民間事業者等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実させることで、支え合いの体制づくりを推進することを目的とする事業です。



総合事業 利用の流れ

相談する

生活する上で何かお困りのことがありましたら、まずは、南城市地域包括支援センターに相談してください。



総合事業サービス対象者

要介護申請

自立した生活が送れる人

生活機能の低下がみられた人(事業対象者)

非該当

要支援1～2

要介護1～5

予防給付
●訪問看護
●通所リハビリ
●福祉用具等

介護給付
●訪問介護
●通所介護
●施設入所等

介護予防・日常生活支援総合事業

通所型サービス/訪問型サービス/在宅支援/認知症サポート

予一般介護事業

- 緊急通報システム事業
- 成年後見人制度利用支給事業
- 一時保護事業等

- 認知症サポーター養成講座
- 認知症カフェ
- 認知症初期集中支援チーム等

送迎バス運行地域

	月	火	水	木	金
午前	大里	玉城	アクティブ85	知念	佐敷
午後	知念	佐敷		大里	玉城

※久高島:第2・4火曜日 午前10:00～11:30
時期によって開催時間が変更となる場合があります。
(久高島:久高島離島振興総合センター)



【健康診断・がん検診・予防接種の相談窓口】健康増進課: ☎917-5324

“いきいきの人生、点検日”

特定健診 (40～74歳)
長寿健診 (75歳以上)

年1回
無料で
受けられます

受診券が
ご自宅に届きます

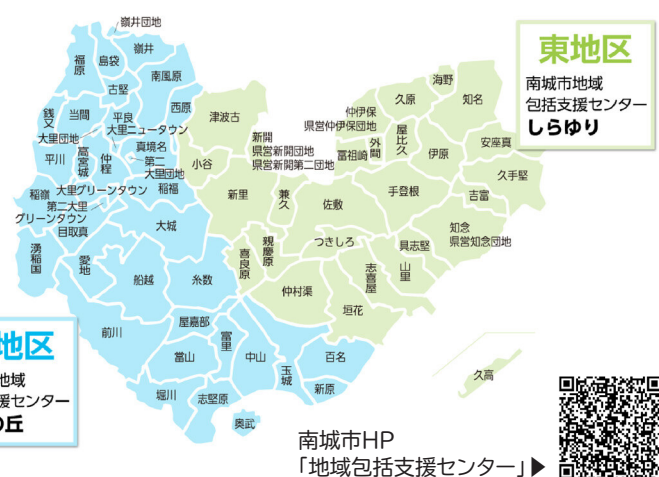
自覚症状では
分からない
体中の健康状態が
把握できます!



高齢者のなんでも相談窓口

南城市地域包括支援センター

高齢者やそのご家族のための「総合相談窓口」です。住み慣れた地域でいつまでも自分らしく、安心して暮らし続けられるために、お気軽にご相談ください。



ご相談・ご連絡は

【東地区】南城市地域包括支援センターしらゆり(地域型) ☎988-0638
【西地区】南城市地域包括支援センター東雲の丘(地域型) ☎987-6669
南城市地域包括支援センター(市役所内/基幹型): ☎917-5489