



たけし 市民の友

第776号毎月1回発行

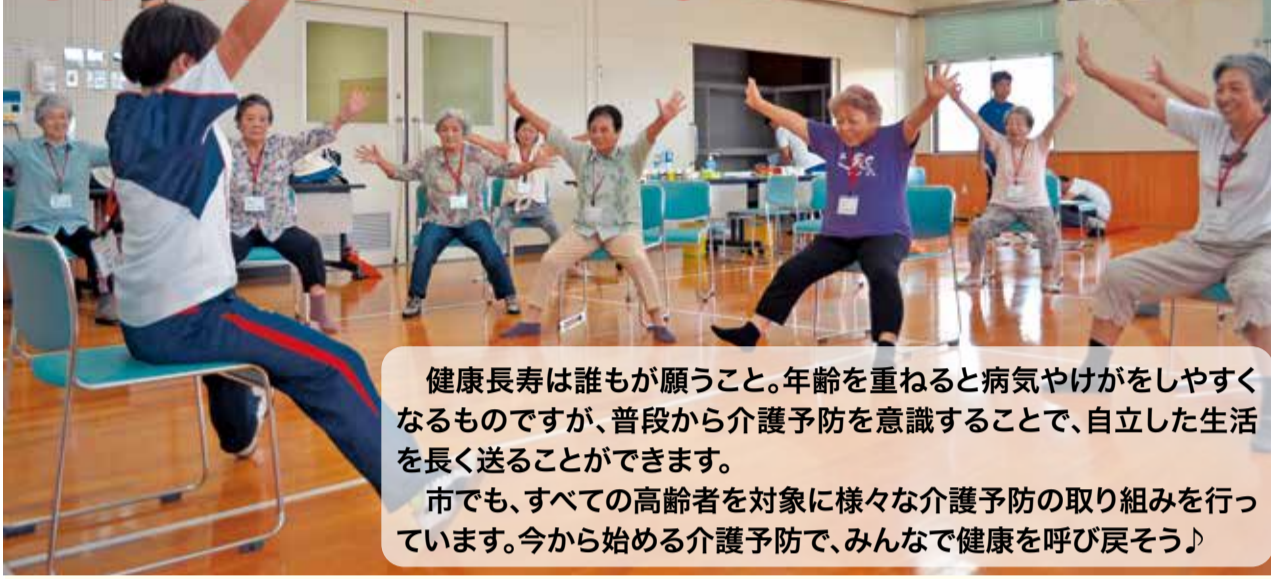
2015年(平成27年)

9月

市の人口と世帯	
※()内はうち外国人	
2015(平成27)年7月末現在	
総人口	323,178 (3,287)
男	156,717 (1,919)
女	166,461 (1,368)
世帯数	146,029 (2,114)

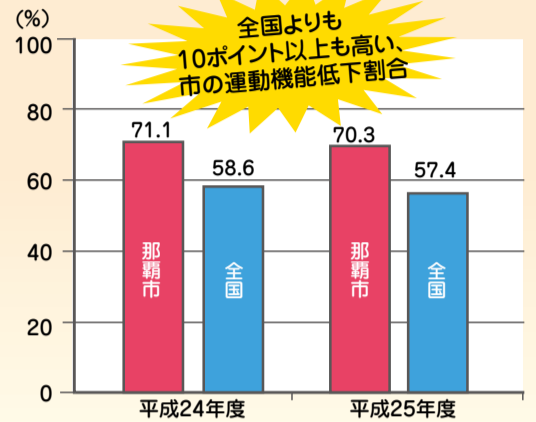
発行：那覇市
編集：秘書広報課
〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号
☎(代表)867-0111
印刷：有限会社サン印刷

介護予防で健康よぼう!



健康長寿は誰もが願うこと。年齢を重ねると病気やけがをしやすくなるものですが、普段から介護予防を意識することで、自立した生活を長く送ることができます。
市でも、すべての高齢者を対象に様々な介護予防の取り組みを行っています。今から始める介護予防で、みんなで健康を呼び戻そう!

「生活機能チェックリスト」で生活機能の低下が認められた人のうち、運動機能の低下が見られた人の割合



足腰に自信はありますか?

平成24、25年度に市が65歳以上の高齢者に行ったアンケートでは、生活機能の低下が確認された人のうち、7割程度の人に運動機能の低下が見られました。全国平均に比べても高い数値となっていることから、市では、高齢者の運動機能をいかに維持するかが重要な課題となっています。

運動機能低下の原因は、身体を動かす時に使う筋肉や骨、関節などの「運動器」の障害とされています。最近よく耳にする「口コモ」や「口コモタイプシンドローム(運動器症候群)」とは、運動器の働きが衰え「立つ」「歩く」ことが困難となり生活に支障をきたしたり、転倒や骨折などにより介護が必要になるおそれが高い状態のことです。

健康寿命を伸ばそう

「健康寿命」という言葉をご存じですか?「健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間」、つまり、介護を受けずに自立した生活ができる期間のことです。健康寿命と平均寿命を差し引くと介護年数となりますが、わが国では、平成22年度で男性は約9年、女性では約12年となっています。

加齢に伴う心身の変化は避けられないことですが、健康な状態で長く過ごせるよう、市では介護予防の教室を行っています。すべての高齢者を対象とした教室と、「生活機能評価チェックリスト(アンケート)」で条件に該当した方(介護が必要になるおそれが高い方)が対象となる教室があるので、ご自身にあった教室をご利用ください。

※「生活機能評価チェックリスト」については、ちやーがんじゅう課へお問い合わせください。

市が実施している介護予防教室

65歳以上のすべての方を対象とした教室

教室名	内容	問い合わせ先
高齢者活き活きセミナー	医師や専門家などを講師とした健康づくりや介護予防のための体操・講話	各担当地域包括支援センター(右下の表参照)
高齢者出前教室	自治会の集会場などでの、医師や保健師などによる健康相談や介護予防教室	
ミニ健康講座	ふれあいデイサービス会場などでの、医師や専門家による健康講話や体操等	
地域ふれあいデイサービス事業	公民館などでの、血圧測定、健康体操、踊り、歌、ゆんたくタイム等	那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

65歳以上で、介護が必要になるおそれが高い方を対象とした教室

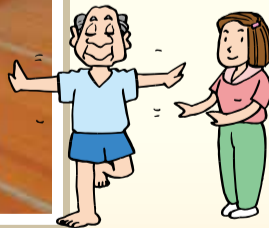
※「生活機能評価チェックリスト(アンケート)」に該当した方が対象となります。参加の際はお問い合わせください。

教室名	内容	問い合わせ先
がんじゅう教室	運動・口腔・認知機能・栄養などの総合的な講義など	各担当地域包括支援センター(右下の表参照)
水中運動教室	肥満(BMI25以上)・足膝関節痛などがある方への水中運動	ちやーがんじゅう課 ☎862-9010
リハビリふれあいデイサービス事業	地域の施設などでの理学療法士によるリハビリテーション、機能訓練など	
訪問支援事業	外出が困難な方へ、栄養士が継続的に行う自宅での栄養に関する助言・実技(調理等)	

お問い合わせ
ちやーがんじゅう課
☎：862-9010
内線：2424・2425



リハビリふれあいデイサービス利用者の声



名嘉 安時さん(83歳)

腰が痛くて20mほど歩くと休憩していましたが、少しずつ良くなっています。早く踊れるようになりたいですね。



大嶺 米子さん(90歳)

腰を骨折してから、痛みが続いていました。教室に参加するようになってからは具合も良く、毎日来たいほど楽しいです。専門の方が教えるので安心でき、勉強にもなります。



地域包括支援センター(市内12か所)

お住まいの地区	センター名・問い合わせ先
石嶺町、鳥堀町	石嶺 ☎886-7987
赤平町、大名町、大中町、儀保町、久場川町、末吉町、平良町、桃原町、松島、古島	大名 ☎886-5177
赤田町、池端町、金城町、崎山町、寒川町、汀良町、当蔵町、真和志町、繁多川	繁多川 ☎963-6478
大道、真嘉比、松川、三原、山川町	松川 ☎882-1622
上間、識名、長田、真地、仲井真	識名 ☎987-1010
国場、与儀、古波蔵	古波蔵 ☎855-6254
曙、安謝、天久、上之屋、おもしろまち、港町、銘苅	おもしろまち ☎860-3747
久米、久茂地、辻、西、東町、前島、松山、若狭	若狭 ☎863-1165
楚辺、樋川、松尾、寄宮	松尾 ☎864-0589
安里、壺屋、牧志、泊	安里 ☎860-2211
旭町、泉崎、壺川、奥武山町、山下町、鏡水、小祿、田原、鏡原町、垣花町	小祿 ☎858-0096
赤嶺、宇栄原、金城、具志、高良、宮城、安次嶺	金城 ☎857-7103、857-7104

主な紙面

- 介護予防で健康よぼう! 2
- 資源物の持ち去り禁止/なふあぬわ(協働) 3
- ひやみかちなはウォーク/ 3
- おしえて!マイナンバー制度/なほの子育てインフォ 3
- 市の財政/国勢調査/プレミアム付商品券 4
- 情報パック 5
- 博物館トピックス/ニュースダイジェスト 8