

那覇市地域包括支援センター 一覧

相談時間:月～土曜日(祝日除く)午前9時～午後6時

フレイルなどの介護や健康について、地域の身近な那覇市地域包括支援センターで相談できます。

センター名	電話番号・所在地	担当圏域
石嶺	☎ 886-7987 那覇市首里石嶺町2-97-1	石嶺町2丁目・3丁目・4丁目
大名	☎ 886-5177 那覇市首里大名町1-43-2	石嶺町1丁目、赤平町、儀保町、久場川町、平良町、大名町
城西	☎ 887-7700 那覇市首里池端町1番地 102号	池端町、大中町、金城町、寒川町、鳥堀町、当蔵町、桃原町、真和志町、山川町、赤田町、崎山町、汀良町
繁多川	☎ 963-6478 那覇市繁多川3-6-9	繁多川、識名2丁目・3丁目
松川	☎ 882-1622 那覇市松川301-4	大道、松川、三原1丁目・2丁目
松島	☎ 882-2266 那覇市古島2-19-7	末吉町、松島、真嘉比、古島
識名	☎ 987-1010 那覇市長田1-16-7 C-101号	字寄宮、寄宮3丁目、長田、三原3丁目、上間1丁目、識名1丁目・4丁目
安里	☎ 860-2211 那覇市安里1-7-3 7F	安里、壺屋、牧志3丁目、樋川2丁目、寄宮1丁目・2丁目
古波蔵	☎ 855-6254 那覇市古波蔵4-7-5 1F	与儀、古波蔵、樋川1丁目
国場	☎ 851-9308 那覇市上間372番地	国場、仲井真、真地、上間、字識名
新都心	☎ 941-2252 那覇市銘苅1-6-15 1F	銘苅、天久1丁目・2丁目、おもろまち3丁目・4丁目
安謝	☎ 860-3747 那覇市安謝1-3-10 101号	字天久、安謝(1丁目・2丁目含む)、曙、港町
泊	☎ 860-5121 那覇市上之屋402-3 6F	おもろまち1丁目・2丁目、上之屋、泊、久茂地、前島1丁目・2丁目、牧志1丁目・2丁目
若狭	☎ 863-1165 那覇市若狭2-1-10	前島3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂町、西、東町
城岳	☎ 863-3660 那覇市松尾2-16-45	松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎
かなぐすく	☎ 852-0777 那覇市鏡原1-68	奥武山町、山下町、垣花町、字鏡水、鏡原町、住吉町、当間、赤嶺、安次嶺、大嶺、金城、田原1丁目、高良3丁目、宇栄原1丁目・2丁目・3丁目
小禄	☎ 858-0096 那覇市小禄551-1	字田原、田原2丁目・3丁目・4丁目、字小禄、小禄1丁目・4丁目・5丁目
高良	☎ 859-6633 那覇市宮城1-18-1 地下1階	小禄2丁目・3丁目、字宇栄原、宇栄原4丁目・5丁目・6丁目、字高良、高良1丁目・2丁目、具志、宮城

人生 **100** 年 時代!!
フレイルを予防して健康寿命を延ばそう!!

那覇市ちゃーがんじゅう課 098-862-9010

コツコツが予防のコツ!!

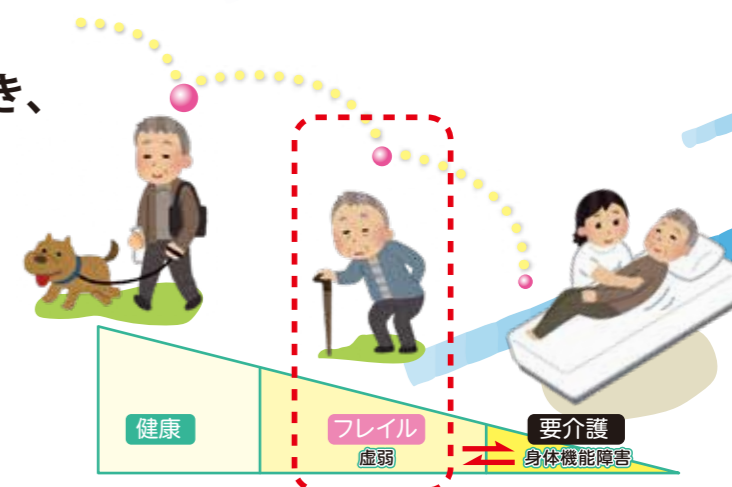
～明日から家で出来る!! 運動と食事でフレイル予防～

フレイル

予防でちゃーがんじゅう

フレイルとは・・・「健康」と「要介護」の間の**虚弱な状態**

フレイルの徴候に早めに気づき、
生活を見直すことで
・**進行を遅らせる、**
・**元気な状態を取り戻す**
ことができます。



フレイル セルフチェック

あなたは
大丈夫?

☑ フレイルセルフチェック

3つ以上当てはまると

要注意



体重の減少

6カ月間で体重が
2～3kg減少した



疲労感

以前より疲れやす
くなった



身体活動の
低下

外出しなくなった、
人との交流が減った



握力低下

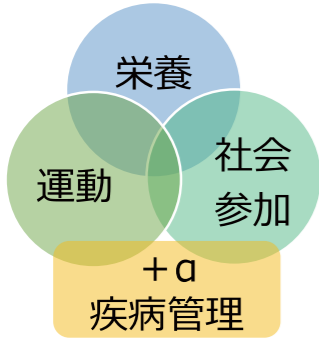
ペットボトルのふた
を開けにくくなった



歩行速度の
低下

横断歩道を青信号
の間に渡りきるのが
難しくなった

フレイル予防3つの柱+α



- 運動**: 筋トレ、有酸素運動、ウォーキング
- 栄養**: 栄養バランスのとれた食事が大事
- 社会参加**: 趣味活動、ボランティア、対人交流
- 疾病管理**: 持病のコントロールが重要

フレイル予防【運動編】

足の筋力トレーニング①

- 椅子やテーブルに手をついた状態で行う
- 立ち座りを繰り返す



効果
立ち座りや階段昇降が
楽にできる

手に頼りすぎないようにゆっくり行いましょう

足の筋力トレーニング②

- 椅子やテーブルに手をついた状態で行う
- 膝を伸ばしたまま爪先で立つ



効果
歩行速度が速くなる
跨ぎ動作が楽になる

手は椅子に添える程度で支えましょう

足の筋力トレーニング③

- 椅子やテーブルに手をついた状態で行う
- 手と反対の足で円を描くように大きく動かす



効果
バランス能力向上による
転倒予防

支持している足で踏ん張っている感じを
意識しながら行いましょう

フレイル予防【食事編】

副菜 体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこ
- 海そう
- いも類

主食 体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類

主菜 体を作る“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品

プラス 1日1回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物

基本は3食、栄養バランスよくとりましょう。
特に意識して摂取していただきたいのが『**タンパク質**』です。
タンパク質が不足すると、筋肉量が減少し**フレイル**や**要介護状態**になりやすいと言われています。

フレイル予防【社会参加編】

趣味活動や友人でのお出かけ等、**たくさん外出しましょう!!**
たくさん出かけて、たくさん笑顔になりましょう!!

2つキーワード
「**きょうよう**」
(今日用事がある)
と
「**きょういく**」
(今日行く所がある)
※日課を作ることが重要

+α フレイル予防【疾病管理編】

高血圧や糖尿病、その他慢性疾患がある場合は、フレイルを悪化させてしまう可能性があります。持病のコントロールをしましょう!!

- *かかりつけ医への定期受診
- *特定健診、長寿健診