

名護市が取り組んでいる地域支援事業

平成31年3月13日

平成30年度 名護市介護保険施設等集団指導¹

これからは **介護予防活動ができる地域作り**

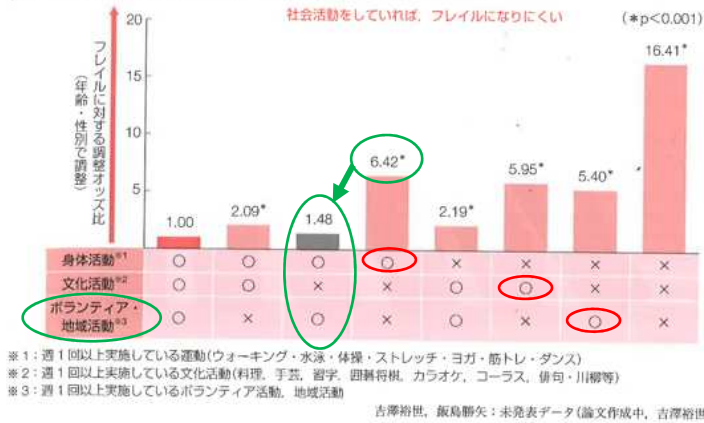
みんなが集える場所作り



これからの介護予防事業は、公民館など身近なところで集いの場を立ち上げられるようサポートし、たくさんの人が介護予防活動に取り組み始め、末永く活動を継続できるようにします。

社会活動が介護予防に効果的

図4 参加している社会活動の種類・数とフレイルの関係(n=49,238)



- 介護予防に効果があったのは、運動の活動や文化的な活動よりも地域活動への参加をしていることであつた。

3

いきいき百歳体操

* H28年度から各地区へ自主サークル活動として立ち上げ支援を実施。



H30年度 サークル活動状況(H31年3月見込み値)

- 実施地区23か所 うち本年度新規8か所
- 参加者実人数252名(概算)

H29年度 サークル立ち上げ支援状況(H30年10月末時点)

- 立ち上げの説明会 実施地区回数 8区
- 体操等活動支援 実施地区回数 20区 延べ39回

立ち上げの説明会

立ち上げの体操等活動支援4週間

サークル活動

活動フォロー(体力測定やミニ講話)

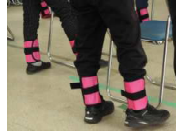
H30年度 サークル活動フォロー状況
(H30年10月末時点)

実施箇所	支援延べ人数
シルバーちゃん	9
為又	24
稲嶺	1
宇茂佐	15
運天原	8
嘉陽	19
宮里	18
幸喜	13
三原	31
真喜屋	24
数久田	22
世富慶	46
瀬嵩	21
大浦	5
大西	163
大中	16
大東	15
大南	6
東江	41
豊原	11
総計	508

4

いきいき百歳体操のいいところ

- DVDの体操指導で、インストラクターがいなくても自分たちでできる。
- 多くの地域、隣近所のグループやサロンで実施できる。
- 歩いて通える距離で開催すれば、車が運転できなくなっても継続できる。



5

いきいき百歳体操の波及

**沖縄県チャームガンじゅう大賞
東江区 優秀賞受賞！**



世富慶区

大中区



全部で23箇所（平成31年1月末現在）

広報誌「市民のひろば」掲載



「いきいき百歳体操」は、一人ひとりが健康で生き生きと暮らすための自主サークル活動。百歳体操を始めませんか？

市民のひろば
平成30年7月号掲載

稲嶺区 いきいき百歳体操



6

いきいき百歳体操応援隊

H29年度よりいきいき百歳体操の応援隊を養成し、
地域でのサークル活動を支え、もりあげていただいています。



7

いきいき健康長寿教室

平成30年度より、介護予防活動を取り組める動機付けとなる講話を中心に、いきいき百歳体操の実技指導を行い、14週の3クール実施しています。卒業後は地域のいきいき百歳体操サークルへ繋がっています。



H30年度:いきいき健康長寿教室 ～労働福祉センター～(第2クール)

毎週金曜日 午前10時00分～11時30分

回	実施日	講 話
1	8月3日	保健 ★オリエンテーション ★健康チェックと問診の聞きとり ★これからの健康とは！
2	8月10日	保健 高齢者の心身の変化について
3	8月24日	運動 筋肉の必要性！困った度チェック！！
4	8月31日	運動 ロコモを予防する筋肉について
5	9月7日	栄養 栄養の基礎！(食生活の大切さ)
6	9月14日	栄養 高齢者が必要な栄養とは？
7	9月21日	口腔 歯科衛生士による口腔ケアについて
8	10月12日	保健 地域活動の必要性！そのポイントとは？
9	10月19日	運動 転倒予防のポイントとは？
10	10月26日	口腔 言語聴覚士による口腔機能について
11	11月2日	栄養 身近な食材でバランスよく！
12	11月13日(火)	認知 認知症予防のポイントとは？
13	11月16日	認知 認知症予防のポイントとは？
14	11月30日	まとめ 健康寿命を延ばすためにできる事！

運動実習は、毎回「いきいき100歳体操」を実施する。
運動講話がある時はその内容に合わせた説明をしながら実施します。

8

高齢者体操教室

支所などの拠点にて週1回実施。実施時間90分のうち、介護予防に関するミニ講話と運動を実施しています。ストレッチや錘を使用しての筋トレやいきいき百歳体操をベースにした運動を健康運動指導士などにより指導しています。



H30年度の実施状況

会 場：
羽地支所、屋我地支所、久志支所、
屋部支所

実施方法：
包括支援センターの健康運動指導
士、看護師等にて実施

平成30年度 通年体操教室参加者人数(延べ人数)

H31年1月末現在

	男性	女性	合計
羽地支所	42	489	531
屋我地支所	58	662	720
久志支所	0	225	225
屋部支所	0	394	394
計	100	1770	1870

9

願寿教室(平成30年度)

介護予防に関する講話や実技の希望があった区で開催。参加延人数:251人

事業内容	実施回数	参加 延べ人数	開催地区
介護予防 (名桜大学)	5区	89	許田、東江、為又、嘉陽、瀬嵩
栄養改善 管理栄養士	6区	76	呉我、安和、宇茂佐、屋部、汀間、我部
口腔機能向上 言語聴覚士	6区	86	運天原、親川、大北、大南、大中、古我知
膝痛予防 包括理学療法士、 健康運動指導士	2区	42	幸喜、喜瀬



平成30年度は、願寿教室未実施区へ働きかけ、名桜大学教授、管理栄養士、言語聴覚士の外部講師と、包括内の理学療法士および健康運動指導士により講座を実施しました。

10

自立支援型地域ケア個別会議



目的

高齢者の自立支援及び生活の質の向上を目指すため、多職種からの専門的な助言を得てケアマネジメントを実施し、自立支援・介護予防に資するケアプランの作成とそのプランに則したケア等の提供を行います。

対象

名護市の総合事業対象者および要支援1、2の該当者のうち、会議の開催月が6ヶ月評価時期に該当する事例。

助言者

理学療法士、作業療法士、管理栄養士、薬剤師、介護支援専門員、生活支援コーディネーター等。

実績

平成29年度末よりスタートし、平成29年度は2件、平成30年度は22件（H31.3月見込み）の事例について会議を開催しました。

11

認知症地域支援推進員の配置

認知症についての相談支援を行います。

もの忘れの症状がある方やその家族に対しての相談・助言を行います

認知症の方が、自宅で少しでも長く暮らせるお手伝いをします。

認知症の方や家族の状況に応じた適切な医療・介護・地域サポート等の各サービスの調整を行います

地域の方に身近な病気として認知症を理解していただく活動を行います。

認知症サポーター養成講座や講演会等で認知症の正しい理解や対応方法、認知症予防等の普及活動を行います

私たちが名護市の認知症地域支援推進員です。



12

認知症サポーター養成講座

増加する認知症高齢者への対策として、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る「認知症サポーター」の養成に向けて取り組んでいる。当センターは認知症サポーター養成講師となる認知症キャラバン・メイトの事務局となっており、キャラバンメイト連絡会を開催しメイト同士の顔合わせやサポーター養成の各自の取組状況の確認等を行った。

内容	時間
認知症を理解する①	30分
認知症を理解する②	30分
認知症の予防について	30分
認知症サポーターとは？	30分

平成30年度の認知症サポーター養成講座

・実施回数 14回 参加人数 617人

キャラバンメイト連絡会

・実施回数 2回



H27年度より小学校でのサポーター養成講座を開催している。

H29年度より認知症地域支援推進員を1名増員し2名体制となり、PRを強化しサポーター養成講座の要望が増えている。



名護市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために認知症サポーター養成講座を随時開催しています。

サポーターとは？
・認知症を正しく理解して適切な対応で見守る人。
・認知症の方や家族の応援者
・できる範囲でサポートする人。
※講座は60分～90分 認知症の症状や対応方法などについて、知らないことや、疑問などお聞きいただけます。

学校や名護市内の企業にも是非、サポーターとなって頂きたいと考えています。お気軽にご相談ください。

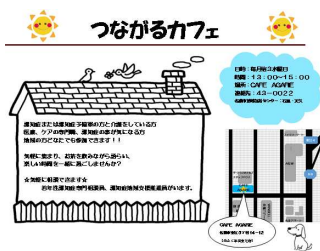
※問合せ：名護市地域包括支援センター
☎43-0022

13

認知症カフェ

「つながるカフェ」4箇所開催中

認知症または認知症予備軍の方、介護家族、専門職等、地域の方が参加できる集いの場として月1回開催。



つながるカフェ
認知症またはその忘れがちな方、介抱をされていて不安を感じる方、地域の方など誰でも参加できます。
気軽に集まり、お茶を飲みながら語り、楽しい時間を一緒に過ごしませんか！
日時 / 毎月第2土曜日
時間 / 13:00～15:00
場所 / 名護市生涯学習センター1階2号室
連絡先 / 0980-52-3283(担当:星貴子)



14

認知症初期集中支援チーム

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に早期に関わるチームとして配置し、早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築します。



認知症サポート医古謝医師と認知症患者医療センター等とチームを構成し、毎月1回のチーム員会議を開催。支援計画を検討し訪問や受診支援などを行っています。

15

名護市認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク

(名護市認知症SOSネット)

- 平成29年度に「認知症高齢者等の見守り及び安全支援に関する協定」を締結しました。この協定は、認知症の高齢者が、行方不明時や、道に迷い保護された際に、迅速に発見及び身元確認し、事故を未然に防ぐことを目的としています。
- 認知症高齢者等に該当する方の情報を事前に登録し、本人等の同意のもと、名護警察署と情報共有する。警察署へ捜索願いがあった際は、市へ連絡し、捜索の協力ができる機関へ情報発信します。

- 事前登録者
27人

- 協力機関登録
10ヶ所
※平成31.2月末現在

行方不明者がでた場合



16