みんなで支え合う
～久米島町の高齢者支援の取り組み～

◆みなさんこんな法律があるのをご存じですか？？？

介護保険法第４条（国民の努力及び義務）
国民は、自ら要介護状態となることを予防するために、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

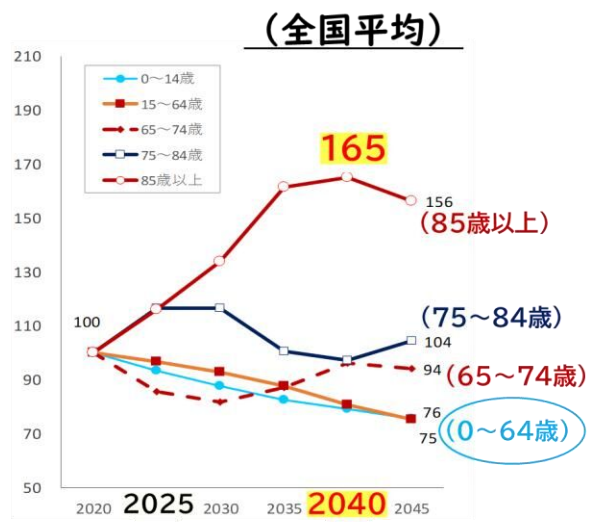
この理念に基づき、高齢者のみなさんが**『いつまでも住み慣れた島で安心して暮らし続ける』**ことが出来るように、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。
私たち、**地域包括支援センターの**具体的な活動内容をご紹介します。

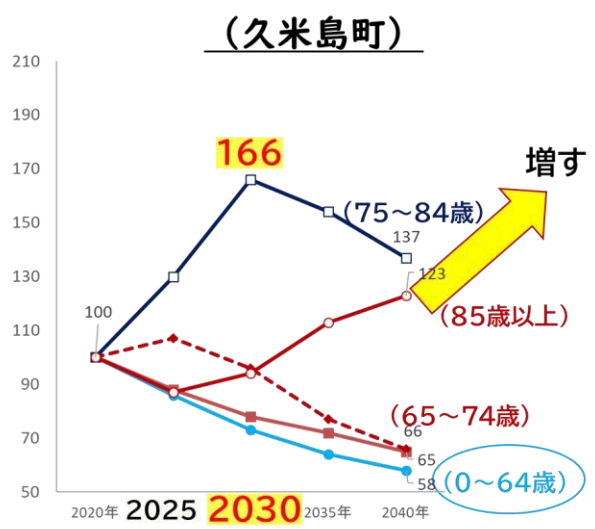
≪久米島町の高齢化の現状≫

現在、久米島町の高齢化率は**３割**を超えています。
今後は、全国より10年早い**2030年**に**「75～84歳」**の高齢者がピークを迎え、そこから**10年間はピークを維持し続けます。**
この高齢者のうち、**約２割**の方が介護認定を受けています。
これは、沖縄県内でも**7番目に高い**数字です。
介護認定をするほど、介護サービスを使うほど、私たちの支払う介護保険料は高くなっていきます。

さらに、64歳未満の生産年齢人口は全国よりも**早いペースで減少**し続けており、介護士が不足している現状もあります。
現在、町内の介護サービス（デイサービス・ヘルパー等）はどれもキャンセル待ちの状態です。
ちょっとした困りごとは専門職に頼るのではなく、周囲の住民が手を貸し合う、**支え合いのシステム**を作ることが大切です。

【年齢別人口の伸び率推移】





（出所）国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（2020年調査）」

≪介護認定申請について≫

福祉課の窓口では、介護申請に関する相談を受けていますが、こんな方も申請に来ます…



何かあった時のために
申請したいんだけど…



近所の〇〇さんにやったほうがいいって
言われたんだけど。



歳をとってきて不安
だから申請したいわ。

介護認定申請はタイミングが重要です。上の方たちの申請を進めると、こうなります。

①**非該当**になる。
②認定が下りても何のサービスも使わず**有効期限**が切れる。
③**改めて介護認定が必要**となる場合がある。

１回の介護認定にかかる**約３万円**の費用が**無駄**になってしまう！

そのため、現在明確に困りごとのある方…

「押し車が必要」「手すりをつけたい」「一人でお風呂に入れない」

このような申請は受け付けますが、念のための方は、今が申請のタイミングかどうか、よくお話をさせてもらっています。

≪デイサービスついて≫

国の方針で、**要支援の方々には地域で住民主体の介護予防に取り組む**よう求められており、久米島町もこの方針に沿って進めていきます。
今後、デイサービスは専門職による支援が必要な方が通える体制へと変わっていく予定です。

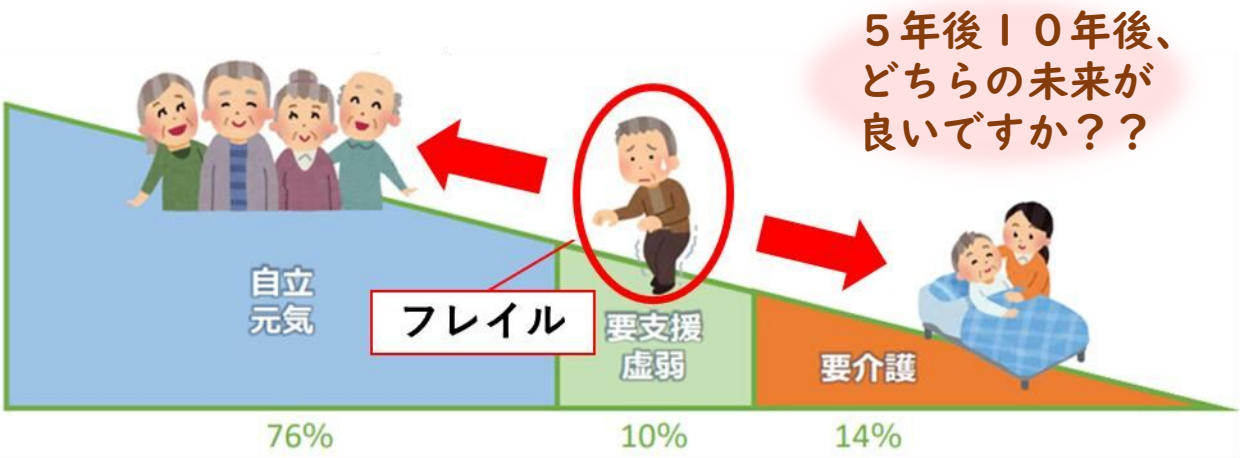
要支援１．２の方でデイサービスの利用ができるのは、専門職による支援が必要と認められる方々です。久米島町では、以下の①、②の方々を対象としています。

① 認知機能の低下や精神・知的障害によりに日常生活に支障がある人
② 医療依存度の高い人【透析、インスリン治療、難病、脳血管疾患（片麻痺・高次脳機能障害により生活機能が低下している人）、在宅酸素、精神的不安定等継続的観察の必要な人】
③ その他の特別な事情により利用が必要な人

デイサービスに変わる場として、私たちは**「地域の通いの場」**作りに力を入れています！！
ご近所さん同士で**「健康づくり（フレイル予防）」**していきましょう♪

≪フレイル予防について≫

フレイルとは、**加齢に伴って気力や体力が徐々に落ち、日常生活が少しずつ難しくなる状態**です。
そのままにすると**要介護状態**に進むことが多いです。
普段の生活で予防が可能であり、**早期に気づいて生活習慣を見直せば、健康な状態に戻る**ことが出来ます。この取り組みのことをフレイル予防（介護予防）と言います。



フレイル予防の３本柱



ご近所の皆さんと一緒に**『いきいき100歳体操』**をすることで、**運動不足の解消**と、**地域との交流**が同時に楽しめます。

『通いの場』でいきいき100歳体操をがんばっているみなさん

月

【上江洲】午後２時～



【宇江城】午後3時～



火

【大田】午前10時～
（※老人福祉センター）



【仲泊】午後２時～（火・金）
（※個人宅）



【宇根】午後２時～



【謝名堂】午後２時～



【泊】午後２時～



【具志川】午後２時～



水

【西銘】午前10時～



【大原】午後１時半～



木

【久間地】午前10時～



【嘉手苅】午前10時～



土

【真我里】午後2時～



【仲地】午後２時～



【山城】午後２時～



日

【兼城】午後２時～



≪お問い合わせ先≫

久米島町役場　福祉課　地域包括支援センター

098-985-7124

（R8.10.15改）

いきいき100歳体操はこんな体操です！

- ◆DVDを観ながら誰でもできる
- ◆継続することで筋力が付き転倒しにくい体づくりができる
- ◆専門の先生が考えたもので効果のある体操
- ◆おもりを使うことで負荷の調整が可能

ぜひやってみたい！という方へ

皆さんでやってほしい事



①5人以上の集まりで
（出来るだけたくさんで）
②ご近所に声掛けしながら
③運営は皆さん自身で（役割分担など）
④週1回（もしくは2回）は体操をする
（※3ヶ月以上は続けること）

役場がお手伝いできること！



役場から運営費用は出せないのですが…
役場から貸し出せるものがあります！！

①いきいき100歳体操のDVD
②DVDプレイヤー（※数に限りがあります）
③おもり（約3か月）