

こんにちは! **地域包括支援センター通信です**

地域包括支援センターは、八重瀬町に暮らす方々の介護予防や日々の暮らしをさまざまな側面からサポートすることを主な役割としています。

**フレイル予防**

★フレイルとは…?

高齢になるに従い、体力や気力などが低下し、心身に衰えてきている状態です。ただ、正しく治療や予防をすることで回復し元気になる状態でもあります。

『フレイル』を予防するには?

右の4つのバランスが大事です。1つでも欠けるとフレイル状態になりやすいと言われています。



☑フレイル セルフチェック

- 6カ月間で体重が2~3kg減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 以前より疲れやすくなった
- 食事中にむせやすくなった
- 誰かと話すことや会うことが減った
- 横断歩道を青信号の間に渡り切るのが難しくなっている

●現在、運動(活動)をしている方…このまま活動を継続し、健康を維持していきましょう!

●運動(活動)の習慣がない方

・今後、自宅で生活が続けられるために、ぜひ今できることから意識してもらいたい!

- ・散歩から始めてみる
- ・他者と交流してみる。
- ・車を手放したことをきっかけに、徒歩や公共機関を使って移動してみる。
- ・たんぱく質を意識して食事を摂ってみる。
- ・歯科で口腔ケアを行ってみる。

★この第一歩が介護予防へ繋がります!!

○沖縄県介護広域連合では自宅でする体操を紹介しています。



※通信費は自己負担になります。

お問い合わせ

八重瀬町地域包括支援センター  
場所:八重瀬町役場1階 社会福祉課内  
電話:098-998-9598 FAX:098-998-7164  
メール:hokatsu@town.yaese.lg.jp

相談窓口一覧 ~もし、悩みを抱えていたら、相談しませんか?~

まずはご相談ください  
「ひきこもり」相談窓口

長期間、社会とのつながりがなく悩んでいませんか?  
ひきこもりでお困りの本人や家族等の相談に応じています。  
月曜日~金曜日  
[9:00~12:00、13:00~17:00]  
☎ 社会福祉課 ☎998-9598

~「ひきこもり相談会」~  
3月12日(水) 14:00~16:00  
4月 9日(水) 14:00~16:00

八重瀬町  
定例行政相談

※祝日はお休みです。市外局番は098です。  
①毎月第2火曜日:町社会福祉会館 2階  
②毎月第4火曜日:町役場 2階  
受付時間 14:00~16:00  
☎ 総務課 ☎998-2200

弁護士による  
無料の法律相談  
(1人30分)

相続や離婚、損害賠償などの問題を弁護士に無料で相談できます。  
※事前予約が必要です。  
第2・第4水曜日 14:00~16:00  
☎ 八重瀬町社会福祉協議会 ☎998-8411

子育て世代  
包括支援センター

月曜日~金曜日 [9:00~17:00]  
☎ 保健センター ☎998-1149  
☎ 支援センター ☎840-7870

国民健康保険税  
納税相談の夜間窓口

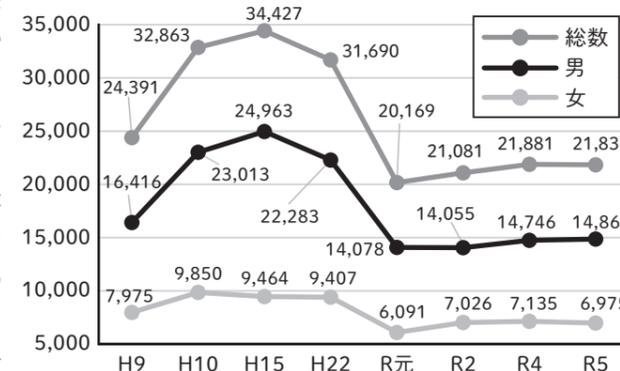
毎週水曜日 [17:15~20:00]  
☎ 健康保険課 ☎998-2210

3月は自殺対策強化月間です!

~大切な命を守るために。もし悩んでいたなら相談しませんか~

3月は進学や就職・転職・引っ越しなどで家族や友人との別れなど、生活環境が大きく変わること、ストレスを受けやすく自殺者が増える月と言われています。全国の月別自殺者数でも3月は最も多い月になっているため、「自殺対策強化月間」と定められています。

全国の自殺者数は平成10年に3万人を超え、平成15年には統計開始以来、過去最多となりました。その後3万人台で推移した後、平成22年以降減少し令和元年は過去最小となりました。しかし、令和2年の総数は2万1,081人と11年ぶりに増加に転じた後、令和5年は2万1,837人となっています。



自殺は1つの問題だけでなく「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」など、いろいろな要因が複雑に絡み合い、最も深刻化したときに起こるとされています。

あなたが「毎日の生活に充実感がない」「眠れない」など今までと違う気持ちが続いているとき、話してみませんか?あなたの、こころの声を。

【資料】厚生労働省:地域における自殺の基礎資料より作成

①相談窓口 ②相談方法	連絡先・相談時間	備考
①八重瀬町こころの相談窓口 (八重瀬町社会福祉協議会内) ②電話・来所相談	098-998-8411 毎週木曜日 10時~15時 (12時~13時休憩) 祝祭日はお休み	・こころや体の悩み ・生活に関する悩み ・小中高生からの悩み *3月25日・27日は10時~16時
①沖縄いのちの電話 ②電話相談	098-888-4343 10時~23時	日本いのちの電話連盟
①NPO法人 あなたのいばしょ ②チャット	24時間対応	年齢や性別を問わず、誰でも無料、匿名で利用できるチャット相談窓口
①チャイルドライン ②電話相談・チャット	0120-99-7777 16時~21時	18歳までの子ども対応です。チャットは実施日をご確認ください。
①自死遺族「分かち合い」の会 ②集いの場	098-888-1443 毎月第3土曜日 14時~16時	沖縄県立総合精神保健福祉センター 自死によって家族を亡くした方の集い

→他にも相談先があります。

まもろうよこころ 検索

《お問い合わせ》

社会福祉課 ☎098-998-9598

広告欄

自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

てるまさリースバック  
売っても住む-ず  
軍用地等の不動産も直接買い取ります!

8つの特徴

- その① お支払いは最短5営業日です
- その② 売却後もそのまま住めます
- その③ 買戻し(再購入)も可能です
- その④ 資金の使いみちは自由です
- その⑤ 住宅ローンが残っていても大丈夫です
- その⑥ 年齢や同居人の制約はありません
- その⑦ 固定資産税などが不要です
- その⑧ 相続対策になります

査定無料!お問い合わせはこちら >>> てるまさリース TEL.098-943-4355  
那覇市泉崎1丁目12番15号 平日9:00~17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)らほ