

フレッシュな沖縄介護情報をお届け!

おきなわ **仕事と介護** 両立サポート通信

2026

5 月

第35号

働くあなた、介護と仕事の両立に悩んでいるあなた、介護に不安を抱えるあなた、人事担当のあなた。あなたにこそ知って欲しい情報があります!



Contents

ダブル・トリプルケアをご存じですか?

高血圧には要注意!!

『シリーズ『我が家の介護』①兄と姉と私の背景

『制度』の先にあるもの

今月の表紙

月桃は沖縄で親しまれるショウガ科の植物で、5月から7月頃に白い可憐な花を咲かせます。爽やかな香りと防腐効果があり、昔からムーチーを包む葉として使われてきました。最近ではアロマやハーブティーとしても人気で、リラックスや抗菌作用が期待されます。沖縄の自然が育む優しい知恵として、私たちの暮らしに寄り添っています。

(記事：玉寄 担当者)



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合



今月のピックアップ

ダブル・トリプルケアをご存じですか？

育児と介護など、二つ以上の「ケア」を同時に担う状態を、ダブルケアといいます。さらに、育児・介護・障がいのある家族の支援など、複数のケアが重なる場合は、トリプルケアとも呼ばれます。例えば、

- ・子どもの送迎をしながら親の通院付き添い
- ・孫を預かりながら高齢家族を支える

など、日常の中で複数の役割を抱えている方も少なくありません。

また、沖縄県は、全国と比べてもダブルケアを担う方が多い地域と言われています。背景には、親族同士のつながりや「家族で支える文化」がある一方で、負担が特定の人へ集中しやすい現状もあります。

4月の環境変化や連休明けは、子どもも大人も生活リズムを戻していく時期。知らず知らずのうちに、疲れや不安を抱えていることも…。だからこそ、周囲が少し気にかけること、「大丈夫？」と声をかけ合えることが大切です。

当組合では、仕事と介護・育児など、複数のケアを抱える方への相談支援や情報提供を行っています。必要な時には、どうぞお気軽にご相談ください😊



書いた人



株式会社hareruya
代表取締役
大城五月



今月の個人的なNEWS

沖縄県梅雨入り宣言🌧️湿気や寒暖差で、体調管理が欠かせない季節になりました。そんな中、恵みの雨に喜ぶ農作物や植物、生き物を想像すると、人と自然は巡りながら支え合っているのだと感じます。季節の移ろいを感じながら、今しかない梅雨を楽しみます😊

高血圧には要注意！！

皆様、「高血圧」見逃していませんか？

私も診断を受け現在治療中ですが、「血圧を毎日計る」ことをしていますが、習慣として計っていなかった為、習慣付けるまでに時間がかかりそうです。

簡易的な血圧計もドラッグストアに販売しているので、気になる方はお手元に置いておくのもいいでしょう。

高血圧は年齢というよりは「食生活や生活環境」が一番関係性の強い原因となります。

自覚症状はないまま「サイレントキラー」として進行する場合があります。

血管に負担をかけ動脈硬化を進行させたり、脳卒中（脳梗塞・脳出血）や心筋梗塞、心不全、腎臓病などの命に係わる重大な合併症を引き起こす最大の要因となります。

一家に一台血圧計を持ち時折図る癖をつけるのも対策の一つです。

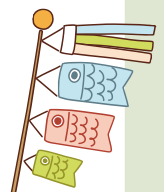
頭が重い日が続く、何がわからないけどボーっとする、頭痛が続く、強いストレスを感じている等あり気になることがあれば調べてみてください。



書いた人



合同会社Reさぽっと
代表社員
中山哲郎



今月の個人的なNEWS

皆様GWはどう過ごされましたでしょうか？梅雨入りし、雨が続いてしまっていましたね🌧️私は子供たちの部活送迎で移動しっぱなしのGWでした😓連休明けの疲れはあるかもしれませんが気を引き締めていきましょう！！

組合メンバーがそれぞれの視点で

イチオシな情報を発信します!



『シリーズ『我が家の介護』』

①兄と姉と私の背景

私には兄(58)と姉(56)がいます。私を含め3人で87歳、要支援2で介護サービスを利用している母親を支える生活を8年になります。私達は、3人とも皆、自営業者なので育児・介護休業法の対象外です。3人それぞれのライフスタイルはありつつ、生活全般から食事・受診・サービス手続き、等など、それぞれ自分の時間の都合を見て役割を果たして機能しています。我が家の家族介護のケースは会社員の方とは異なる工夫と調整が必要になりますし、そこは公的なサポートや支援はありません。自営業の人達は自由が利く部分もありますが、基本的に仕事への影響は大きくなる傾向もある一方で、あくまで個人の裁量の範囲内で家族介護が実行されます。自営業と会社員のどちらが良いというわけではありませんが、それぞれのケースで個別具体的な準備が必要な、という点で共通なんですよ。

※右図は実母の入院中の様子



書いた人



となりのカイゴ屋さん
ココカラハピネス代表
中松光

今月の個人的なNEWS

最近観た『人生フルーツ』というドキュメンタリー映画、すごく感動しました。老夫婦の丁寧な暮らしを描写しているのですが、モノと心の豊かさを上手く対比させていて進んでいくので感情移入していきました。気になる方はぜひ沖縄市のシアタードーナツへ♪



書いた人



合同会社 UNIVERSE
代表社員
松川浩也

今月の個人的なNEWS

先月にはなりますが、担当している98歳のご利用者様の「やりたい」と叶える為に、ヤンバルお買い物に同行してきました。ご家族や福祉用具事業所の協力もあり、大きな問題なく行けました。最高の笑顔が見れて私が元気貰えました♪



仕事と介護の両立、こんなお悩みごとはありませんか？

家族に介護が必要になったときに
今の職場で仕事を
続けられるか不安

不安なく介護を
両立するために
必要なことが
知りたい

大切な従業員の
突然の介護離職を
防ぎたい

従業員から
介護の悩みを
相談されているが
具体的に
助言できない



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合のサービス内容



個別相談

個別相談会を実施し、ひとりひとりの仕事と介護のお悩みに寄り添います。



勉強会

「制度の基本的知識と活用方法」など仕事と介護の両立に関する勉強会を実施



実態把握調査

職場の「仕事と介護の両立」にかかる実態把握調査

ちょこっとコラム

梅雨の時期を心地よく過ごすポイント

梅雨の時期は外出や運動が減りがちですね。そんな時こそ、お気に入りの音楽をかけ、椅子に座ってのストレッチや指の体操がおすすめです。また、日照不足でビタミンDが不足しやすいため、魚や卵、きのこ類を意識して摂りましょう。入浴時は好きな香りでリラックスしたり。肩回りのストレッチも効果的です。バランスの良い食事と小さな運動で梅雨の時期を快適に過ごしましょう。



ケアサポートふわり
玉寄 朝昭
(たまよせともあき)



ちょこっとコラム

社労士から見た組合の意義

産業ケアマネが組合として企業の両立支援をサポートするこの仕組みは、全国でも沖縄が先駆けて実現した画期的な体制であり、超高齢社会において、日本国内のみならず今後世界各国からも先進的な支援モデルとして注目されるものです。組合との連携を深めることは、大切な職員と組織の未来を守る上で、企業にとって極めて大きな価値になるかと感じています。



社労士オフィスTOMMY
富山 文章
(とみやまふみあき)

家族介護と仕事の両立に不安がある労働者や、
介護を理由とする望まない離職を防ぎたい経営者等に対して、
「仕事と介護の両立」「望まない介護離職防止」をサポートします。



おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合

その悩み
私たちに
ご相談ください!!



監事
松川浩也

代表理事
大城五月

副理事
中山哲郎

理事
中松光

代表理事

大城 五月（おおしろ さつき）
株式会社hareruya
代表取締役

- ・産業ケアマネ1級
- ・キャリアコンサルタント
- ・ワークサポートケアマネジャー



副理事

中山 哲郎（なかやま てつろう）
合同会社Reさぼっと
代表社員

- ・産業ケアマネ1級
- ・災害支援ケアマネジャー
- ・ワークサポートケアマネジャー



理事

中松 光（なかまつ ひかる）
となりのカイゴ屋さん
ココカラハピネス代表

- ・産業ケアマネ3級
- ・認知症ケア専門士
- ・介護福祉士



監事

松川 浩也（まつかわ ひろや）
合同会社 UNIVERSE
代表社員

- ・産業ケアマネ3級
- ・主任介護支援専門員
- ・ワークサポートケアマネジャー



組合契約企業さまへ

個別相談、お問い合わせがございましたらお気軽にお申しつけください。



検討中の方へ

企業の状況ヒアリング（仕事と介護の両立に関するアンケート調査）、勉強会、個別相談を提供しております。
ぜひお気軽にお問い合わせください。

おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合

▼ Web

📍 904-2171 沖縄県沖縄市胡屋7-4-5

☎ 098-800-2839

✉ info@okinawa-shigotokaigo.com

📠 098-800-2842

