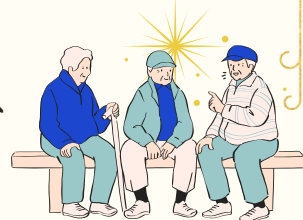


生活支援コーディネーターってなに？

～「その人らしい暮らし」を地域で支える調整役、生活支援コーディネーター～

生活支援コーディネーターは、本人の暮らしに寄り添いながら、地域のサービスや人とのつながりをコーディネートする役割を担っています。

介護保険だけではなく、地域の資源を活かしながら、「その人らしい選択肢」を一緒に考えていきます。



なぜ選択肢を増やす必要があるの？

たとえば「買い物が難しくなった」とき、介護保険の「買い物代行」しか選択肢がないと、困りごととは解決しても「自分の目で選びながら買い物する楽しさ」はなくなってしまうかもしれません。

その人が大切にしてきた暮らしを続けるためには、サポートの方法にいくつかの選択肢があることが大切です。選べる幅が広がることで、「できなくなったこと」を「もう一度」実現できたり、「その人らしい」暮らしを諦めずに続けられるようになります。



地域の 市民活動団体や 企業の皆さまへ

店の商品を玄関先まで届ける。
ちょっとした集まりの場に、お店の一角を貸す。
そんな日常のひと工夫が、
誰かの「その人らしい暮らし」を支えています。
「うちでも何かできるかも？」
その思いが、まちの元気につながります。
あなたの“できる”を、だれかの“できた”に。



一人ひとりに合った選択肢を
オーダーメイドで皆さんと一緒につくっていきます。
いきいきと暮らせる長久手市にしていきましょう！

【発行・問合せ先】

長久手市役所長寿課いきいき長寿係 0561-56-0631

いきいきシニアライフ

年を重ねても、やりたいことを、ずっと。
できなくなったことも、もう一度できるように。

年齢を重ねると、体や心のはたらきが少しずつ弱まり「前はできたこと」が難しくなることがあります。これを“フレイル”と呼びます。

しかし、運動・栄養・人とのつながりを意識して生活することで、その状態は予防・改善できます。

長久手市では「やりたいことを、ずっと。」「できなくなったことを、もう一度できるように。」を合言葉に、年齢を重ねても自分らしく暮らし続けられることを応援するため、介護予防プログラムを進化させました。



進化の
ポイント

いつでもどこでも取り組める！

高齢者の皆様全員が、自分の生活スタイルに合わせていつでもどこでも気軽に介護予防に取り組めるような仕組みを作ります。

元の暮らしを取り戻す！

あなたの体や心の状態を、理学療法士などの専門職がチェック！
今のあなたに合った改善プログラムと一緒に考えます。
元の暮らしに少しずつ近づけるようサポート！

『あなた』にあった選択肢を！

一人ひとりが元の暮らしに近づけるよう、
生活支援コーディネーターが地域のお店や事業者と連携します。
あなたに合った活動の選択肢を広げるお手伝いをします。

健康寿命を延ばしていつまでもいきいきとした暮らしを。

一般介護予防事業の取り組みは？

対象者：65歳以上の高齢者であれば誰でも

フレイルは自覚しにくいことを知っていますか？

年齢を重ねるとできなくなることが増えるのは当たり前と見逃され、高齢者自身も自覚しにくい特徴があります。

気付かないうちにフレイル状態が進行していることも多いため、**自分がフレイル状態になっていないかを知る機会や対策が必要です！**



知る

自分の体の状態を知る！

▶フレイル予防学びの場（福祉の家1階）

火～金曜日の9:30～12:00に専門職が配置されており、体力測定により自分の身体の状態を知ったり、フレイル対策について学ぶことができます。介護予防に関する情報発信もしています。

▶どこでもいきいき教室

地域の居場所等に専門職が伺います。体力測定により自分の身体の状態を知ったり、フレイル対策について学ぶことができます。専門職は3回セットで派遣されます。希望される方は下記問い合わせ先に連絡ください。



介護予防に必要な知識や情報を知る！

携帯やパソコンで、介護予防に関する必要な運動や知識を知ることができます。

自宅でも地域でも介護予防に取り組むことが可能になります！

- ▶ 自宅用（週2回、30分の動画が配信されます）
- ▶ 地域のサロン等（616本の動画の中から皆さんで取り組むメニューを選べます）

利用には
申請が必要です

対策

介護予防動画を活用した実践

介護予防動画を使って、自宅・地域のサロンなど様々な場所でいつでもどこでも介護予防に取り組みます。フレイル予防学びの場では、操作のお試しができます。

スクエアステップの活用

スクエアステップとは、転倒予防や認知症予防の効果が期待ができるエクササイズです。地域の様々な居場所で実施しているほか、サロン等に伺ってスクエアステップを一緒に行うことも可能です。詳しくは下記までお問合せください。



一般介護予防事業のお問い合わせはこちら



社会福祉協議会 高齢者相談支援チーム 0561-64-1155 (09:00～17:00)

※月曜日休み。月曜日祝日の場合は翌平日が休み。

元の暮らしに戻るってホント？

短期集中予防サービスってなに？

対象者：事業対象者・要支援1・2の方

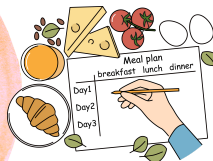


短期間、専門職が個別にサポートします！

元の暮らしを取り戻すために、理学療法士・管理栄養士等の専門職が面談を通じて「できるようになりたいこと」を一緒に考えます。日々の暮らしの中でできる工夫を知り、少しずつ実践することで、**健康や暮らし方を自分で管理する「セルフマネジメント」**を身につけることができます。

管理栄養士による栄養指導

元気の源は食事から！
食生活や口腔状態を
チェックします。
自宅でもできる
簡単な改善ポイントを
教えてもらえます。



生活支援 コーディネーター との面談

生活に合った
地域の居場所やサービスを
紹介してもらうことが
できます。



理学療法士との面談

設定した目標の
達成度合に応じて
アドバイスを受けられます。
セルフケア・運動の指導も
受けられます。



あなたに合わせた、
3か月間の
「元気サポートプログラム」。
“あなたに合った生活づくり”をサポートする
面談中心のプログラムです。

実際に利用された方の声（令和7年1月から3月まで利用）

畑仕事をやらなくなった3年ほど前から足腰が弱った自覚があり、車の運転もやめ自ら外出することがなくなりました。本当に動けるようになるのか半信半疑でしたが、スタッフの方と一緒に自分ができるようになりたいことと、達成するためにやることを決め、自分が変わらないといけないと思えるようになりました。この変化に自分が一番驚いています。他の人にもチャレンジしてほしいです。（N・Tさん89歳）



短期集中予防サービスのお問い合わせはこちら



長久手市役所長寿課 いきいき長寿係 [0561-56-0631](tel:0561-56-0631)



【長・東・北小校区の方】

長久手市社会福祉協議会地域包括支援センター [0561-64-1155](tel:0561-64-1155)（9～17時）月曜日休み

※月曜日が祝日の場合は翌平日が休み



【西・南・市が洞小校区の方】

愛知たいようの杜地域包括支援センター [0561-64-5174](tel:0561-64-5174)（9～17時）日曜日休み