

新しい高齢者支援が4月から本格始動

ながといいきいき健幸支援事業

市では昨年6月から、モデル事業として「ながといいきいき健幸支援事業」を実施しました。この事業は、自宅で行う短期集中予防サービスで、「日々の過ごし方を考え、実践する」ことにより「元の生活」を取り戻すことを目的としており、「修了」した高齢者は、その後も自立した生活を継続しています。

問 高齢福祉課地域包括ケア推進室 ☎23-1244

今必要な介護予防支援

長門市の高齢化率は45.2%（令和7年3月末時点）です。本市の高齢者人口は令和2年にピークを迎えましたが、高齢者が減少する以上に働き盛りの現役世代の減少が著しく、今後さらに高齢化が進むと推測されます。

また、本市では、介護に関わる人材がすでに不足しており、今後、サービスが必要な人に十分なケアができなくなる可能性があります。

このような状況から、介護を必要としないようにするため、介護予防の充実が必要であり、令和5年度から検討を進めた結果、

果、「ながといいきいき健幸支援事業」が誕生しました。

リハビリ専門職との面談を中心に

この事業の対象は、体調の変化により、生活の困りごとが生じてきた高齢者です。「やりたけれどできていないこと」などを地域包括支援センター職員とリハビリ専門職が聞き取り、本人と一緒に目標を設定します。

支援はリハビリテーション専門職による面談が中心です。面談では、本人の身体・生活状況を確認し、主に運動や日々の過ごし方の確認と提案を行います。

ながといいきいき

健幸支援事業の効果

面談は週に1回40分、最大12回です。丁寧に1週間を振り返り、面談がない日、ない時間をどのように過ごすか、これから何に取り組んでいくかを助言します。この事業を通して、失われた「元の生活」を取り戻し、生きがいをもって活動的に暮らせる姿を目指します。

令和6年度の1年間、ながといいきいき健幸支援事業をモデル事業として実施し、利用者は25人、うち21人が修了しました。（令和7年4月末時点）

ながといいきいき健幸支援事業の概要

自宅で、自分で、毎日運動に取り組む



例えば、
・ラジオ体操
・1日5000歩
・ストレッチ など

約3か月

リハビリ専門職との面談

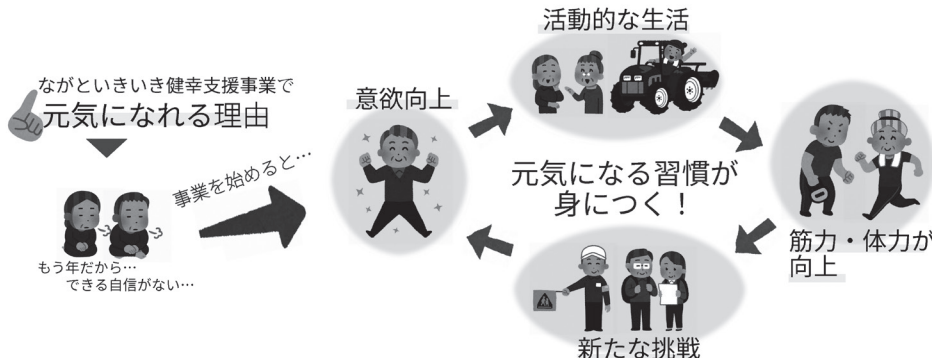
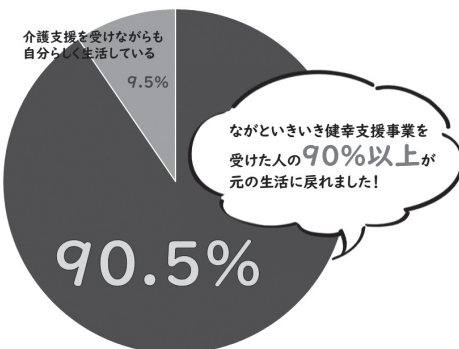
週1回40分
(全12回)



【内容】
・修了までの目標設定
・身体、生活状況の確認
・運動や日々の過ごし方の提案
※マッサージなど身体に触れることはありません

▲目標を自ら設定し、運動を行いながらリハビリ専門職による面談を中心とした「身体に触れないリハビリテーション」を実施します。

■修了後、元の生活を維持できている人の割合



ながといいき健幸支援 事業のようす

本事業では、リハビリ専門職による面談だけでなく、地域での生活を支援するため、生活支援コーディネーターにより、地域の活動やボランティア活動の紹介など、社会とつながっていくための提案も行います。



▲リハビリ専門職による面談



▲生活支援コーディネーターが地域の生活を支援



▲効果を確認するための体力測定を実施

利用者の声

Aさん（80代女性）

自分の行動を意識するようになりました。日々、私にとって大事なこと、今できることを自分自身に問いかけて、行動するよう心がけています。

Bさん（80代男性）

人と話すことが楽しいことに気が付きました。昔の私を知っている人が、今の明るくなった私を見ると、変化にびっくりすると思います。

Cさん（80代女性）

骨折してから家に閉じこもりがちでしたが、この事業を受けてからすっかり元気です。今で

は友人の頼まれごとをこなしながら毎日が忙しいです。

まずは相談を

「ながといいき健幸支援事業」では、リハビリテーション専門職、生活支援コーディネーター、ケアマネジャーが、高齢者がいきいきと活動的に暮らせるよう支援します。お住まいの地区の地域包括支援センターまで気軽に相談ください。

■深川・俵山地区

長門市地域包括支援センター
☎ 23-1244

■通・仙崎・三隅地区

長門市東地域包括支援センター
☎ 27-0410

■日置・油谷地区

長門市西地域包括支援センター
☎ 33-2020



▲リハビリ専門職の皆さん

市民公開講座を開催します

市では、高齢者を含めたすべての長門市民が、住み慣れた地域で健幸に生きがいをもって暮らすことができる地域づくりを目指しています。

そこで、フレイル状態になっても元の生活を取り戻せる「ながといいき健幸支援事業」を通じて、そのような地域づくりを推進するため、市民公開講座を開催します。

■日時 6/29(日)

10:00～12:00（受付 9:30～）

■会場 中央交流プラザ大講堂（※旧中央公民館大講堂）

■演題 「健幸で生きがいを持ち

活動的に暮らし続けられる地域づくり」

講師 （二財）医療経済研究・社会保険福祉協会

医療経済研究機構政策推進部副部長 中村一朗氏

■報告 「ながといいき健幸支援事業」について

長門総合病院作業療法士 木下大介氏

■申込方法

長門市地域包括支援センターまで電話または左記の二次元コードから申し込みください。

■申込期限 6/20(金)まで



中村 一朗氏



▲申込はこちらから

長門市地域包括支援センター
☎ 23-1244