



いつまでも地域の中で自分らしく



市では「人が大切にされ、みなと共に住むまち」を目指し、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるように支援しています。その中で、高齢者を心と体の状態に合わせて「元気な高齢者」「プレフレイル」「フレイル」「要介護」の4つの段階として捉え、それぞれの段階に合わせてさまざまな事業の展開をしています。ここではその事業の一部を紹介します。
問い合わせ
市高齢者サービス課 ☎0940・43・8298

↑ 心身の能力



元気な高齢者

元気な高齢者への支援施策は「集める」「つなぐ」「作る」の3つの柱を基準に考えています。

情報を「集める」・必要な人に「つなぐ」

市では、地域の中で日常生活に必要な支援やサービスがしっかり届く体制を整備する「生活支援体制整備事業」を行っています。この事業では、市が地域資源の情報を「集める」、そして必要な人に「つなぐ」ことが重要になります。私たちの身近にある人・場所・仕組みなど、地域の暮らしを支えるために必要なものが、ここでいう地域資源にあたります。市では、地域全体で支えあいの輪を広げ、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指し活動するため各中学校区ごとに人員を配置しています。

この地域資源は「福津市の地域資源」という冊子にまとめ、市公式ホームページに掲載しています。



「福津市の地域資源」の二次元コード

通いの場を「作る」

一般的に、元気な生活を送るには「社会参加」と「身体活動」が重要になります。市では、地域住民が主体的に活動を行う場として地域で長く元気な生活が送れるようにこの2要素を行うことができる「通いの場」の開設を支援しています。「通いの場」が地域で定着するように、立ち上げの段階から支援を行っています。現在は2通りの立ち上げ支援を行っています。



①手軽な体操「きんしゃいんクラブ」の活動を広げる支援



②テレビゲームなどを使って体を動かす「通いの場」の支援

プレフレイル

体力や活動量が少し低下してきた状態。身体的・精神的に社会参加が困難になります。

プレフレイルの段階では、地域での社会参加を促しつつ、身体能力を上げる支援を行います。なお、この事業は新しく令和7年12月ごろから開始する予定です。実施前のため、計画内容に変更がある場合があります。

利用開始時

事業の利用期間は半年間です。期間終了後に社会参加の場につながるよう目標設定を行います。

利用中(約半年間)

週に1回、ふくとびあにある健康増進室の利用料の一部を助成を受けて利用することができ、自宅から健康増進室までの送迎を行います。

利用終了時

利用開始時に設定した目標の場所に通えるように支援を行い、終了します。期間の延長はできません。



健康増進室

フレイル

生活機能の衰えが明確になってきた状態。

フレイルの段階では、運動しても低栄養状態だと筋肉はつきません。栄養を取ろうとしても、入れ歯が合わないなどで食事が取りづらければ十分な栄養は取れません。

通所型サービスC「元気になる学校」

原則3カ月間、週1回3時間通所し、専門職から運動、口腔機能、栄養の面から指導を受け、元気なころの生活に戻れるよう支援を受けられます。単に週1回運動するだけでなく、自宅で毎日できる運動や、栄養のこと、口の中の健康のことなどの総合的な指導を受けることで大きな効果が期待できます。



要介護状態になると、介護保険サービスを利用することで専門的な支援が受けられます。



▲通所型サービスC「元気になる学校」で運動する利用者



高齢者の介護予防や心配事の相談は、市地域包括支援センターが支援しています。まずはご相談ください。
問い合わせ 市地域包括支援センター(ふくとびあ内) ☎094・43・0787

要介護