

いつまでも、自分らしい暮らしを続けられるように

あんしん暮らしサポート

ライフサポートワーカーによる地域参加の支援

※ライフサポートワーカー（LSW）
安心して地域で生活するために閉じこもりや孤独・孤立を予防し、ご自身ができることを一緒に考え、やってみたい・行ってみたいを実現する、川崎市独自の仕組みです

POINT
1

自分らしい暮らしを送るためにできることを一緒に考え、安心した暮らしを実現する応援をします



POINT
2

ライフサポートワーカーが、知人・友人、ご近所とのお付き合い、地域の行事やサロン（通いの場）を紹介し、つながりが切れないう、お手伝いします



できることやしたいことを一緒に考える

できることを続けたり、やりたいことがまたできるような伴走的な支援

できないことがあっても、安心して暮らせるお手伝い

対象者 65歳以上で日常生活に支障が出ている方
（要支援認定を受けている方・総合事業対象の方）
※詳細は、地域包括支援センター職員にお尋ねください

期間 おおむね6か月間
（予定よりも早く終了する場合があります）

場所 ご自宅や外出先など

備考 原則無料ですが、一部実費負担等がございます
詳細はお問い合わせください

まだまだ自分の力で頑張りたい!!を応援します!

健幸UPプログラム

リハビリ専門職による生活改善プログラム

- POINT 1 リハビリテーション専門職が訪問
- POINT 2 ご希望を確認してプログラムを提案
- POINT 3 ご自身の取り組みを専門職の視点から応援

ご希望の確認
&
プログラムの提案

ご自身の取組に対する
アドバイス

今後の暮らしへの提案

たとえば・・・

年のせいか体力が落ちて一人で全部やるのは大変...
だけでもっと自分で頑張りたい

体の使い方や家事のやりやすい方法を教えてもらって、そのとおり毎日自分でやってみたら少しずつ自信がついてきた!

家事が続けられるようになってお友達と出かけることも増えた!!



対象者 65歳以上で日常生活に支障が出ている方
（要支援認定を受けている方・総合事業対象の方）
※詳細は、地域包括支援センター職員にお尋ねください

期間 おおむね3か月間（週1回程度）
（予定よりも早く終了する場合があります）

場所 ご自宅や外出先など

備考 原則無料です
お体の状況によっては、他のサービス等を提案する場合があります

令和7年10月発行

介護サービスを考える、その前に

楽しく元氣な暮らしを続けるための相談先のご紹介

これからをもっとワクワク



相談は
地域包括支援センターまで

川崎市
KAWASAKI CITY

介護サービスを考える、その前に

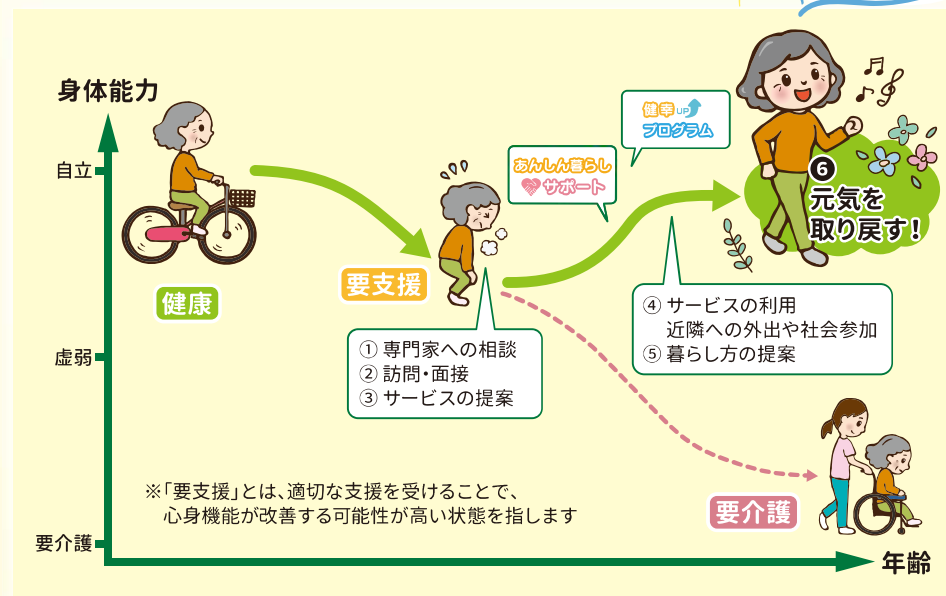


年齢を重ねるにつれ、「歳だから」と諦めてしまう、体の不調が気になる、そんな方も今ならまだ間に合う！

川崎市では、一人一人の「望み」を引き出し、自分自身の力で元気な暮らしと自信を取り戻すことを応援中！

今が未来を変えるチャンス！

人生100年時代!!
楽しく元気な暮らしを
続けるために



楽しく元気な暮らしを続けるためには

栄養

バランスのとれた食事



運動

適度な運動習慣

社会参加

趣味・生きがい・交流



専門家が楽しく元気な暮らしを取り戻すお手伝い！

まずは専門家に相談

無料

地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の方々と、さまざまな面から支える身近な相談先。

必要時、地域包括支援センターと一緒に訪問！

生活支援
コーディネーター

地域で介護予防や地域づくりに取り組み、高齢者やその家族をサポートしながら、元気な暮らしが維持できるように地域包括支援センターとともに支援を行う。

・市内の（看護）小規模多機能型居宅介護事業所に配置

地域リハビリテーション
支援拠点

リハビリテーション専門職員が、専門的な視点に基づき、より良い生活に向けた支援・助言を地域包括支援センターとともに行う。

・市内の病院や介護老人保健施設に設置

個別の状態に合わせたサービスを活用

【例1】

おんしん暮らし
サポート

無料

おおむね6カ月間*

～『楽しく暮らし続けたい』を後押し！～
閉じこもりがちになっている高齢者宅に、ライフサポートワーカーが定期的に訪問。じっくり話を聞きながら「こんなことをしたい」を一緒に探し、自分らしい豊かな暮らしを続けるためにできることを提案。



【例2】

健幸UP
プログラム

無料

おおむね3カ月間*

～自分の力で頑張りたい！を応援～
日々の生活動作に不安や難しさを感じている高齢者に対し、リハビリテーション専門職員が一人一人の希望を確認し生活改善方法を提案。短期集中的に元気な暮らしをサポート。



※状態により実施期間が短くなることがあります。

※一部実費負担が生じる場合があります。

（詳しくは次ページへ）

スタート

① 相談

② 訪問・面接



③ サービスの提案

サービス
利用の
申し込み

④ サービス
の利用！

3～6
カ月

⑤ 終了後の
暮らし方の提案

ゴール

⑥ 元気な暮らしと
自信を取り戻す

