

自立支援のための
短期集中予防サービス実践トレーニングマニュアル

平成 31 年 3 月

広島県

目 次

1. マニュアルの目的	1
（1）マニュアル作成の背景	1
（2）広島県の考える自立支援	2
（3）マニュアルの活用方法	3
2. 介護予防・日常生活支援総合事業について	4
（1）介護予防・日常生活支援総合事業について	4
（2）介護予防・生活支援サービス事業	7
（3）一般介護予防事業	9
（4）地域ケア個別会議について	10
3. 短期集中予防サービスとは	12
（1）サービスの特徴	12
（2）短期集中予防サービスの流れ	13
4. 短期集中予防サービス対象者について	14
（1）対象者の状態像	14
（2）短期集中予防サービスに不向きな方	18
（3）IADL への視点	19
5. 短期集中予防サービス導入前の確認事項	20
（1）目標や課題の確認	20
（2）対象者の状態や地域ケア個別会議での助言内容の確認	21
6. 短期集中予防サービスの提供内容	22
7. 目標設定について	26
（1）目標設定の重要性について	26
（2）目標設定の具体化について	27
（3）介護予防サービス・支援計画書や地域ケア個別会議との整合性について	30
8. リスク管理について	35
（1）安全管理について	35
（2）実施前の留意点	35
（3）実施中の留意点	37
（4）プログラム終了後の留意点	37
9. 評価方法	39
（1）生活行為の支障の有無の把握	39
（2）運動機能及び口腔機能の評価	43
（3）FAI の活用（IADL の評価）	50
10. 卒業に向けた準備と今後の生活への助言	52
11. 運動機能向上トレーニングの実際	55
（1）実施における留意点	55
（2）期間毎の実施内容	55

（３）運動頻度	56
（４）標準的なプログラム	56
（５）トレーニングの段階付け	58
（６）個別プログラムの設定	59
12. 自主トレーニング	60
（１）自主トレーニングの重要性	60
（２）運動の自主トレーニングの作成方法	60
（３）口腔の自主トレーニングの作成方法	62

参考資料

1. マニュアル作成の背景	65
2. 各市町における短期集中予防サービス	66
（１）広島市における短期集中予防サービス	66
1）短期集中予防サービスの位置づけ	
2）短期集中予防サービスと他のサービスとのつながり	
（２）竹原市における短期集中予防サービス	68
3. 短期集中予防サービスに活用できる資料集	69
（１）対象者の選定に活用できる資料	69
1）短期集中予防運動サービス利用のフロー図	69
2）短期集中予防 ST 訪問サービス利用のフロー図	70
（２）目標設定に活用できる資料	71
1）これから手帳の活用について	71
2）竹原市で用いられている「なりたい姿に向けてやることシート」	72
3）生活行為の支障の有無または困っていること、してみたいことの把握（竹原市の場合）	73
（３）実際のトレーニングに活用できる資料	75
1）トレーニング表を活用してのセルフトレーニング作成方法	75
2）言語聴覚（ST）トレーニングセット	77
3）短期集中予防通所サービスで実際に使われているトレーニングメニュー例	84
4）短期集中予防通所サービスで使われている体力測定判定表（竹原市）	94
4. 短期集中予防訪問サービスの事例	95
（１）短期集中予防訪問サービスの事例①	95
（２）短期集中予防訪問サービスの事例②	96
5. マニュアル作成検討会議及びワーキング会議	97

1. マニュアルの目的

ポイント 高齢者の自立を支援するために、このマニュアルを活用し短期集中予防サービスを実践しましょう。

(1) マニュアル作成の背景

急速な高齢化が進む我が国では、図 1 に示すように、高齢者自身が、人生や生活の中で「したいこと」を「なじみの」環境において続けるという、自立した生活を送ることが重要です。

このマニュアルは、介護予防・日常生活支援総合事業における、短期集中予防サービス（訪問型サービスC・通所型サービスC）に関わるリハビリテーション専門職（以下「リハビリ専門職」とする。）等が、高齢者の廃用症候群からの脱却、生活行為の改善、地域活動への参加の支援ができるよう、標準的な手法の確立と質の確保を図ることを目的に作成しました。

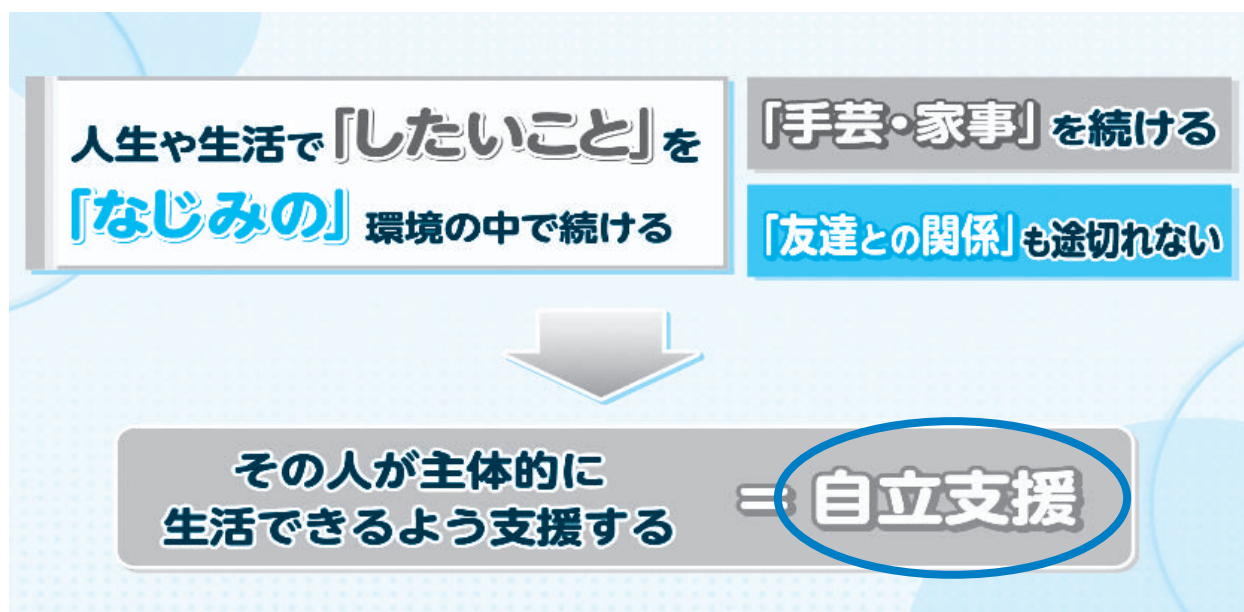


図 1 目指す姿

(2) 広島県の考える自立支援

広島県では、第7期ひろしま高齢者プランにおいて、心身の不調や衰えのある高齢者のQOLの向上を目指して、地域の多職種が連携しながら、本人の能力と意欲を引き出し、心身機能の回復や問題解決を促進する自立支援型ケアマネジメントを推進することを目標に掲げています。その規範的統合を図るために、広島県では「自立」「自立支援」を次のように定義しました。

※「第7期ひろしま高齢者プラン」平成30（2018）年3月広島県 より抜粋

「自立」とは、高齢者が自分の望む生活を送るために、自分の力を知り、発揮し、たとえ、心身が衰え、社会とのつながりが希薄となり、支援を受けるようになったとしても、自分にできる限りの努力をし、希望と意欲を持って自分らしく生活していくこと。

「自立支援」とは、高齢者本人を取り巻く環境から、個人を知り、本人を知り、本人を中心に、家族、近隣住民等の支援者で共有し、本人の尊厳を尊重するとともに、能力と意欲を最大限引き出し、やりたいことができるよう環境を整えること。

(3) マニュアルの活用方法

図2に示すように、状態像に応じて短期間（3～6か月）で、生活行為の改善を目指したリハビリテーションを実施します。

各事業所における実践を、次のとおり行います。

1) 短期集中予防サービス事業所（訪問型サービスC）

- ①利用者の状態の評価及び、利用者の生活実態・生活環境、周辺環境等の把握
- ②生活環境の改善
- ③通所型サービスCとの連携・情報共有

2) 短期集中予防サービス事業所（通所型サービスC）

- ①利用者の状態の評価
- ②訪問型サービスCとの連携により、利用者の家庭での生活実態等の把握
- ③利用者の状態に応じたりハビリテーション又はトレーニングの実施

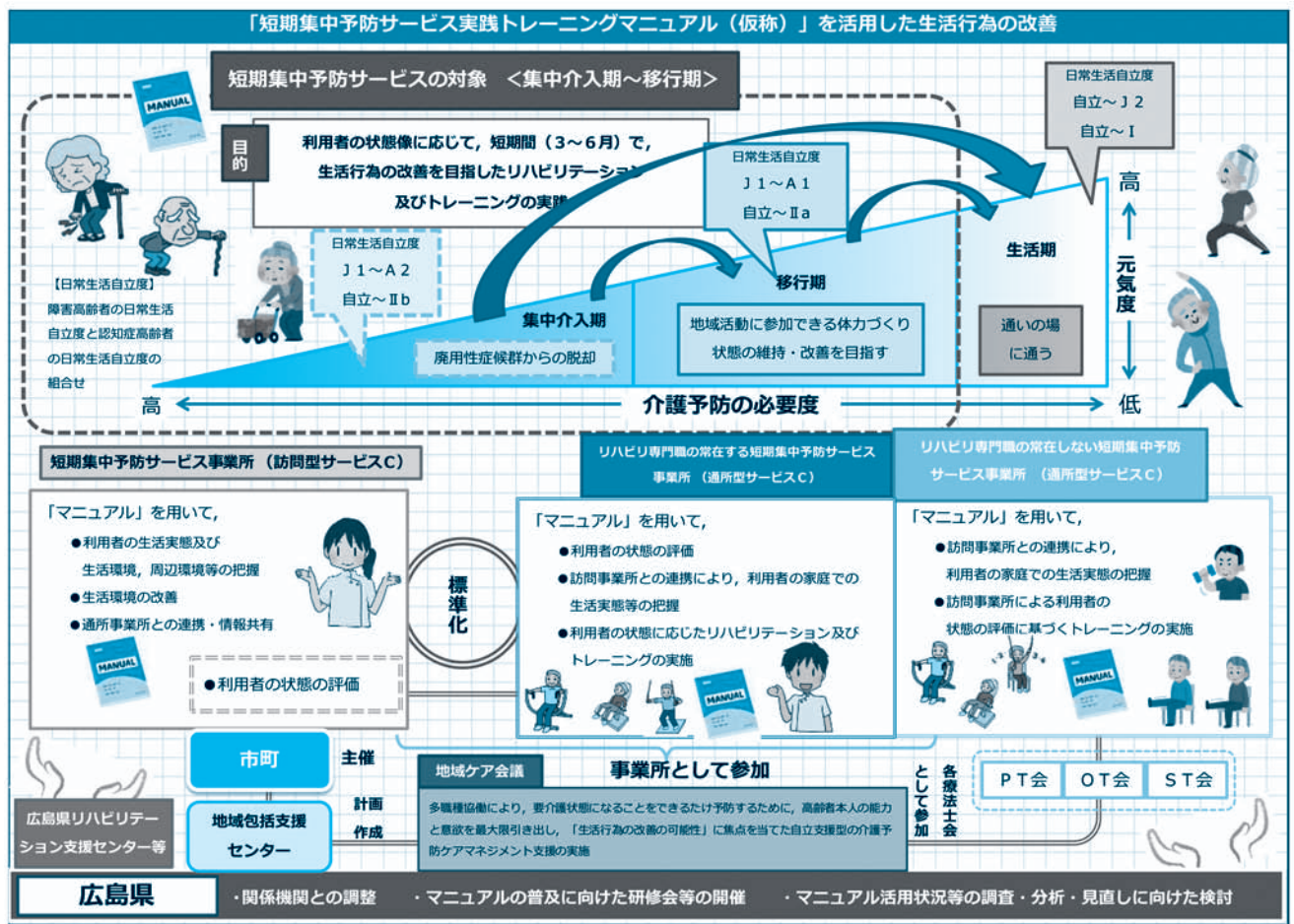


図2 マニュアル作成の背景（広島県資料）

2. 介護予防・日常生活支援総合事業について

ポイント 短期集中予防サービスは介護予防・日常生活支援総合事業に位置づけられており、一般介護予防事業や地域ケア個別会議と連動しています。

(1) 介護予防・日常生活支援総合事業について

図3に示すように、平成27年からスタートした「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下「総合事業」とする。）は、市町が中心となって、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することで、地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すものです。

総合事業には、要支援認定者（要支援1・2）や基本チェックリスト（p.16 参照）により生活機能の低下が見られた方（事業対象者）が利用できる介護予防・生活支援サービス事業と、65歳以上の全ての方が利用できる一般介護予防事業があります。

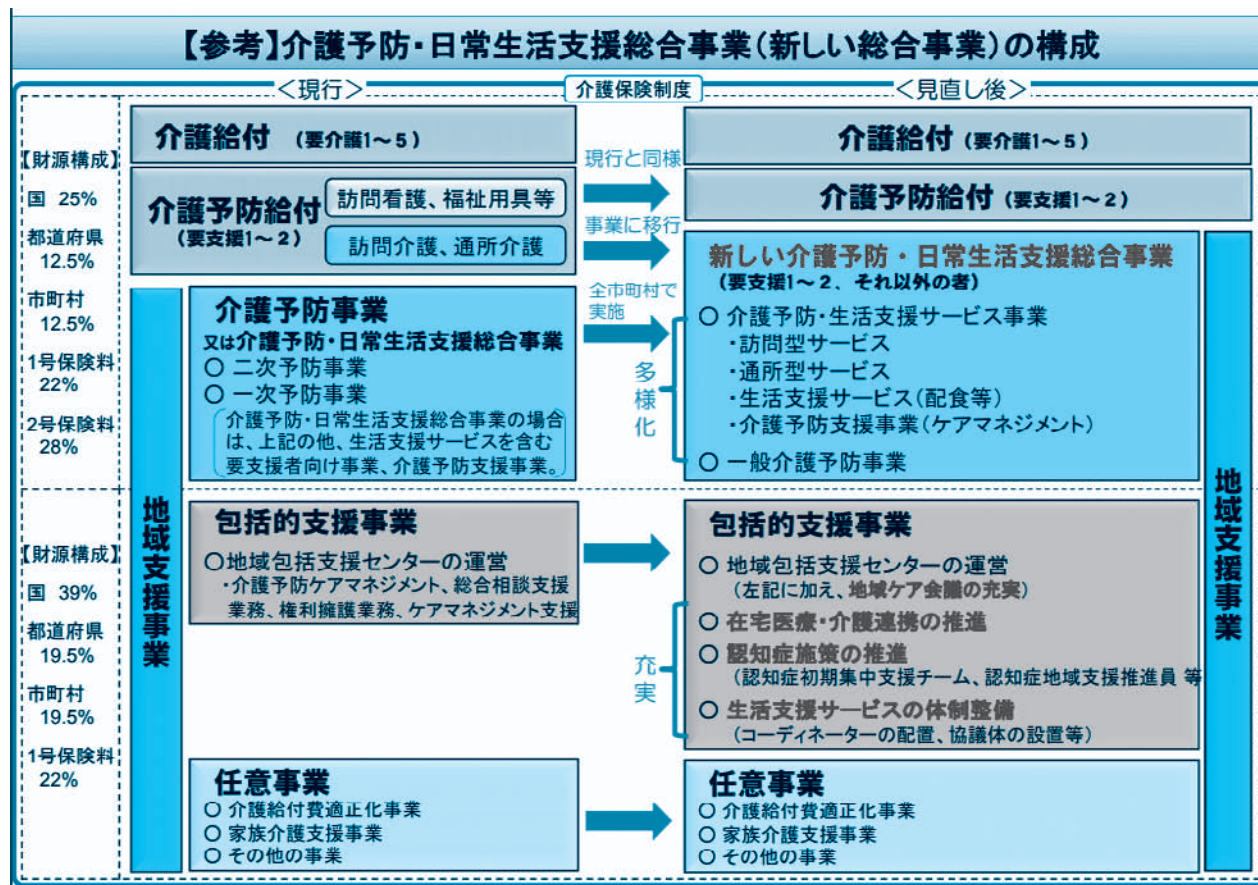


図3 介護予防・日常生活支援総合事業の構成（厚生労働省資料一部加筆）

図5に総合事業の利用までの流れを示します。

①利用相談、認定・判定

まず、利用者が市町の窓口又は地域包括支援センターに相談します。ここでの相談は、希望するサービスや要介護認定等の申請も含む広い意味での相談で、窓口担当が具体的に総合事業の利用が良いのか要介護認定申請をするのかなどについて幅広い視点で相談を受けます。

要介護認定の必要性が低いと判断したが、サービス事業等の利用が望ましいのではないと思われる場合には、窓口に来た人の同意を得て、基本チェックリストを実施し、サービス事業対象者（p.17 参照）かどうかを判断します。その場合、明らかに心身機能に低下が認められず、一般介護予防事業への参加が可能な場合には、一般介護予防事業の案内を行います。

基本チェックリストを実施した後に、やはり住宅改修や福祉用具のレンタルが必要といったニーズが出てきた場合等については、改めて要介護認定の申請案内を行います。

基本チェックリストによって事業対象となる候補者の選定基準に合致し、サービス事業の利用がふさわしいと判断した場合については、事業対象者となることを説明し、「介護予防ケアマネジメント」を通して、介護予防・生活支援サービス事業の利用を進めることになります。

②介護予防ケアマネジメント

サービス利用に当たっては、地域包括支援センター職員等専門職による介護予防ケアマネジメントが行われます。介護予防ケアマネジメントは図4に示すケアマネジメントサイクルに則って行われます。

インテークから、アセスメント（課題分析）、プランニング（原案）作成を行い、サービス担当者会議を開き、関与する人々の意見を聴取し、プランニングの修正や承認を得て、ケアプランの実行に移ることで、初めてサービス提供できる体制が整います。サービス提供後も心身の状態像の変化に応じて、適宜サービスの見直しを行います。また、サービス終結や介護給付への移行等もあり得ますので、適切にモニタリングを行いながらサービス

調整に努めます。サービス担当者会議やモニタリングの方法については、各市町によって設定が異なる場合が多いため、確認が必要です。（詳細はp.30 7.目標設定についての（3）介護予防サービス・支援計画書や地域ケア個別会議との整合性についてを参照）

ケアマネジメントサイクル

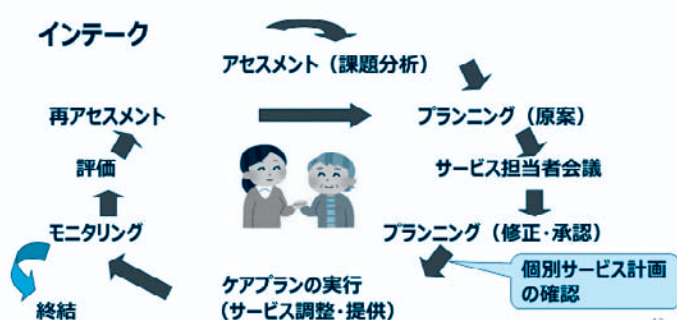


図4 ケアマネジメントサイクル

③サービス利用について

介護予防サービス及び介護予防・生活支援サービス事業は、介護予防ケアマネジメントを経て、介護予防サービス・支援計画に位置づけられます。（p.31 参照）

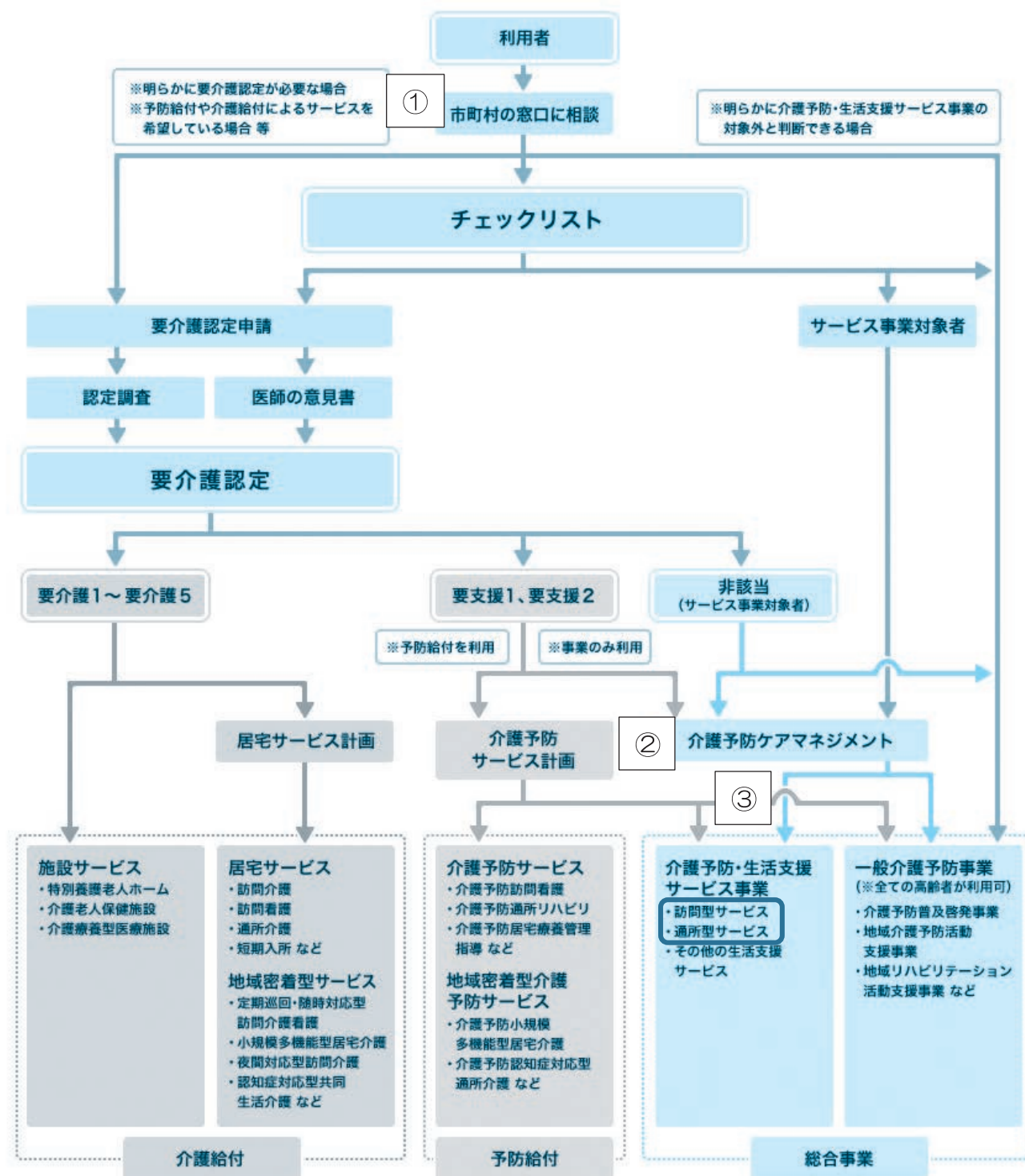


図5 介護サービス利用の手続き（厚生労働省資料一部改編）

(2) 介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・生活支援サービス事業の訪問型サービス（表１）と通所型サービス（表２）には、短期集中予防サービスが含まれます。

表１ 訪問型サービス（厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン」資料）

基準	従前の訪問介護相当	多様なサービス			
サービス種別	①訪問介護	②訪問型サービス A（緩和した基準によるサービス）	③訪問型サービス B（住民主体による支援）	④訪問型サービス C（短期集中予防サービス）	⑤訪問型サービス D（移動支援）
サービス内容	訪問介護員による身体介護，生活援助	生活援助等	住民主体の自主活動として行う生活援助等	保健師等による居宅での相談指導等	移送前後の生活支援
対象者とサービス提供の考え方	○既にサービスを利用しているケースで，サービスの利用の継続が必要なケース ○以下のような訪問介護員によるサービスが必要なケース（例） ・認知症機能の低下により日常生活に支障がある症状・行動を伴う者 ・退院直後で状態が変化しやすく，専門的サービスが特に必要な者等 ※状態を踏まえながら，多様なサービスの利用を促進していくことが重要	○状態等を踏まえながら，住民主体による支援等「多様なサービス」の利用を促進		・体力の改善に向けた支援が必要なケース ・ADL，IADLの改善に向けた支援が必要なケース ※短期間（3～6か月）で行う	訪問型サービス B に準じる
実施方法	事業者指定	事業者指定/委託	補助（助成）	直接実施/委託	
基準	予防給付の基準を基本	人員等を緩和した基準	個人情報の保護等の最低限の基準	内容に応じた独自の基準	
サービス提供者(例)	訪問介護員（訪問介護事業者）	主に雇用労働者	ボランティア主体	保健・医療の専門職（市町村）	

表2 通所型サービス（厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン」資料）

基準	従前の通所介護相当	多様なサービス		
サービス種別	①通所介護	②通所型サービス A（緩和した基準によるサービス）	③通所型サービス B（住民主体による支援）	④通所型サービス C（短期集中予防サービス）
サービス内容	通所介護と同様のサービス 生活機能向上のための機能訓練	ミニデイサービス 運動・レクリエーション 等	体操。運動等の活動など、自主的な通いの場	生活機能を改善するための運動器の機能向上や栄養改善等のプログラム
対象者とサービス提供の考え方	○既にサービスを利用しており、サービスの利用の継続が必要なケース ○「多様なサービス」の利用が難しいケース ○集中的に生活機能の向上のトレーニングを行うことで改善・維持が見込まれるケース ※状態等を踏まえながら、多様なサービスの利用を促進していくことが重要	○状態等を踏まえながら、住民主体による支援等「多様なサービス」の利用を促進		
実施方法	事業者指定	事業者指定/委託	補助（助成）	直接実施/委託
基準	予防給付の基準を基本	人員等を緩和した基準	個人情報の保護等の最低限の基準	内容に応じた独自の基準
サービス提供者 ^{（例）}	通所介護事業者の従事者	主に雇用労働者+ボランティア	ボランティア主体	保健・医療の専門職（市町村）

(3) 一般介護予防事業

図6に示す一般介護予防事業の中に、地域リハビリテーション活動支援事業があります。

図7に示すように、地域における介護予防の取組を機能強化するために、「通所、訪問、地域ケア個別会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等」へのリハビリ専門職等の関与を促進します。リハビリ専門職等は、これらの介護予防の取組を地域包括支援センターと連携しながら総合的に支援します。

短期集中予防サービスの卒業後には、住民運営の通いの場等への参加を促します。

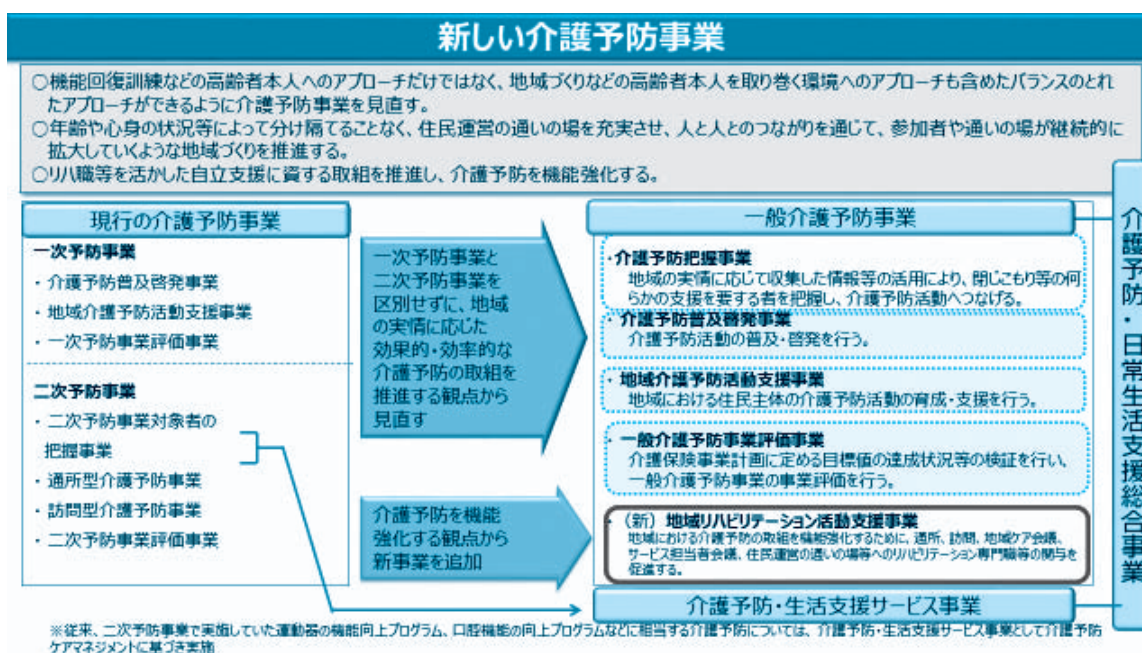


図6 一般介護予防事業（厚生労働省資料一部改編）

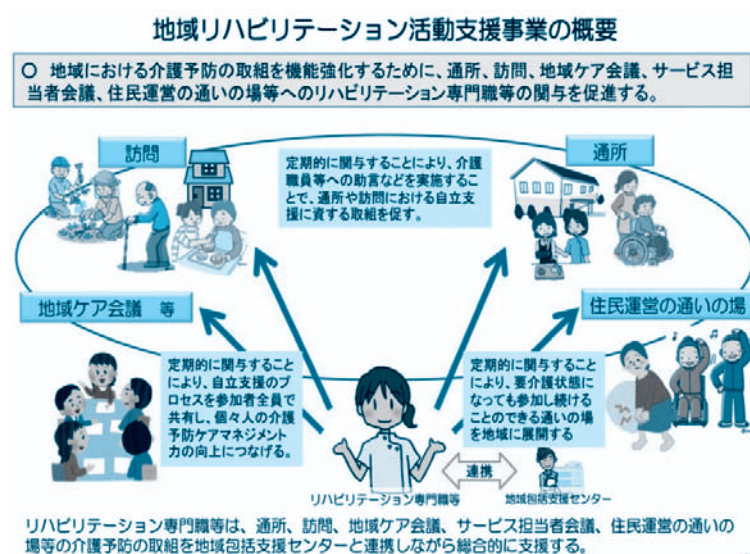


図7 地域リハビリテーション活動支援事業（厚生労働省資料一部改編）

（４）地域ケア個別会議について

図 7 にある地域リハビリテーション活動支援事業で、リハビリ専門職等の関与を促進する場の一つに、地域ケア個別会議があります。図 8 は地域ケア会議の推進を示しています。市町は、包括的・継続的ケアマネジメント支援業務の効果的な実施のために、介護支援専門員、保健医療及び福祉に関する専門的知識を有する者、民生委員その他の関係者、関係機関及び関係団体により構成される会議の設置に努めなければならないとされています（介護保険法第 115 条の 48 第 1 項）。地域ケア個別会議は、支援の必要な高齢者等への適切な支援を行うための検討を、多様な関係者で行うとともに、このような個別ケースの検討によって共有された地域課題を、地域づくりや政策形成に結び付けていくことで、地域包括ケアを推進していく一つの方法です。（参考：地域包括支援センター運営マニュアル 2 訂）

地域ケア個別会議の目的には、次のものがあります。

- ①個別ケースの支援内容の検討を通じた、
 - （ア）高齢者の自立支援に資するケアマネジメントの支援
 - （イ）地域包括支援ネットワークの構築
 - （ウ）地域課題の把握
- ②地域づくり、資源開発並びに政策形成など、地域の実情に応じて必要と認められる事項

短期集中予防サービスの利用前に、地域ケア個別会議を行っている市町もあります。その目的は、（ア）の高齢者の自立支援に資するケアマネジメントの支援で、短期集中予防サービスが個々の高齢者の自立支援にどのような役割を果たすのか、また、自立支援を実現するためにどのようにサービスを行えば良いのかなどの検討を行い、短期集中予防サービスの効果的な利用を促進します。

多様なニーズや価値観がある中で、支援する側の知識・技術・価値観によって判断が変わることも少なくありません。そのため、支援者一人の判断によるのではなく、多職種の視点を取り入れる地域ケア個別会議などは有効です。

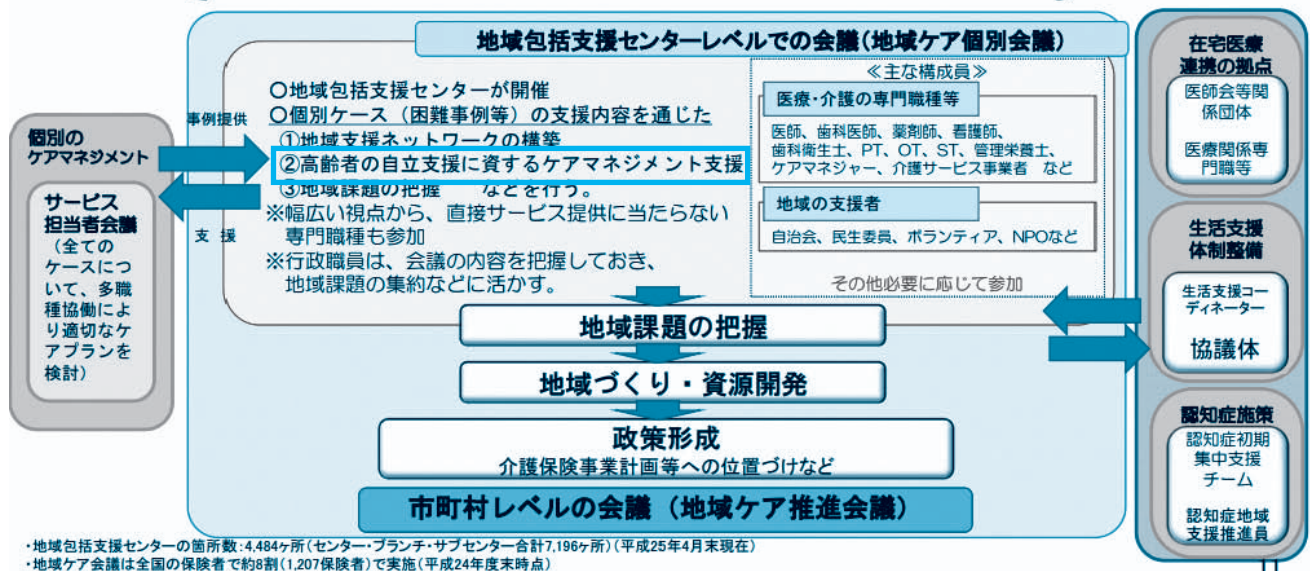
地域ケア会議の推進

地域包括支援センター等において、多職種協働による個別事例の検討等を行い、地域のネットワーク構築、ケアマネジメント支援、地域課題の把握等を推進する。

※従来の包括的支援事業（地域包括支援センターの運営費）とは別枠で計上

（参考）平成27年度より、地域ケア会議を介護保険法に規定。（法第115条の48）

- 市町村が地域ケア会議を行うよう努めなければならない旨を規定
- 地域ケア会議を、適切な支援を図るために必要な検討を行うとともに、地域において自立した日常生活を営むために必要な支援体制に関する検討を行うものとして規定
- 地域ケア会議に参加する関係者の協力や守秘義務に係る規定 など



11

図8 地域ケア会議の推進（厚生労働省資料一部改編）

3. 短期集中予防サービスとは

ポイント 短期集中予防サービスは訪問型・通所型サービスCがあり、短期間（3～6か月）で、リハビリ専門職等が集中的な支援を行うことで効果的に機能回復を図ります。

（１）サービスの特徴

総合事業のサービスのうち、短期集中予防サービス（訪問型サービスC・通所型サービスC）は、生活機能が低下している高齢者に対し、期間を設定し（3～6か月），リハビリ専門職等が集中的な支援を行うことで効果的に機能回復を図るサービスです。

高齢者のセルフケア能力を高める働きかけを行い、サービス終了後も継続して介護予防に取り組み、自立した生活ができるよう支援します。さらに、機能が改善した場合には、図9に示すように可能な限り「一般介護予防事業」における住民運営の通いの場等，社会参加のための場所への移行を目指します。

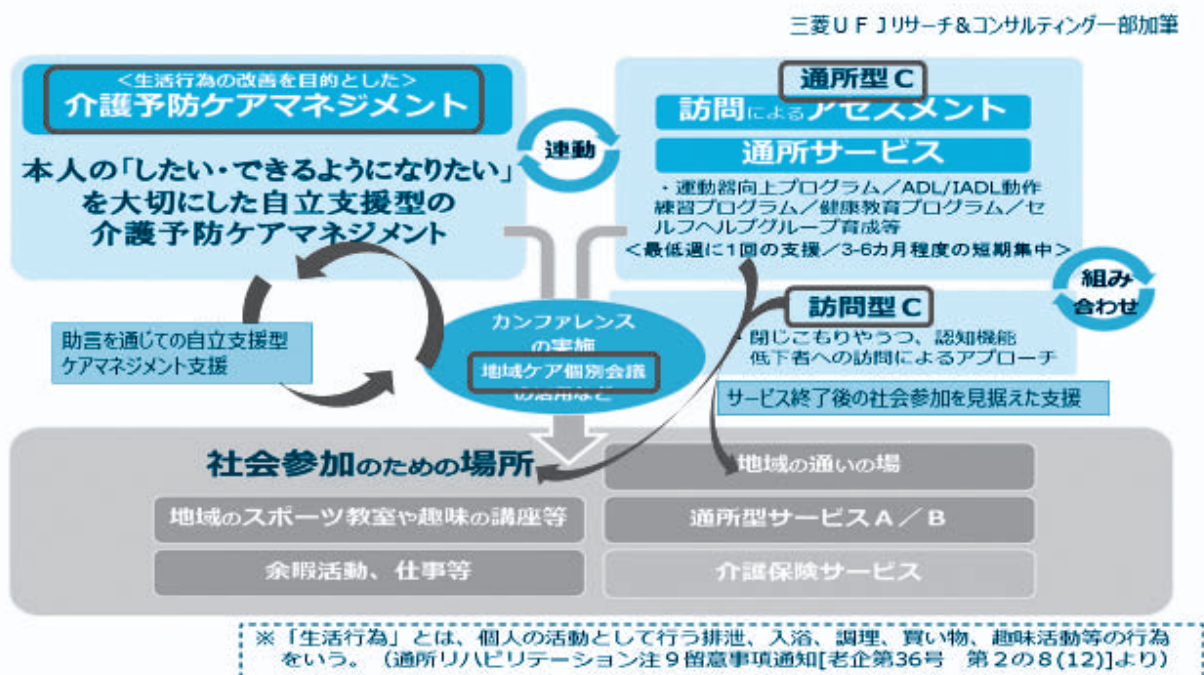


図9 C類型（短期集中予防サービス）を例としたケアマネジメントのプロセスイメージ
（三菱UFJリサーチ&コンサルティング資料一部改編）

(2) 短期集中予防サービスの流れ

短期集中予防サービス提供の流れは図 10 のとおりで、利用に至る経緯は市町によって異なります。

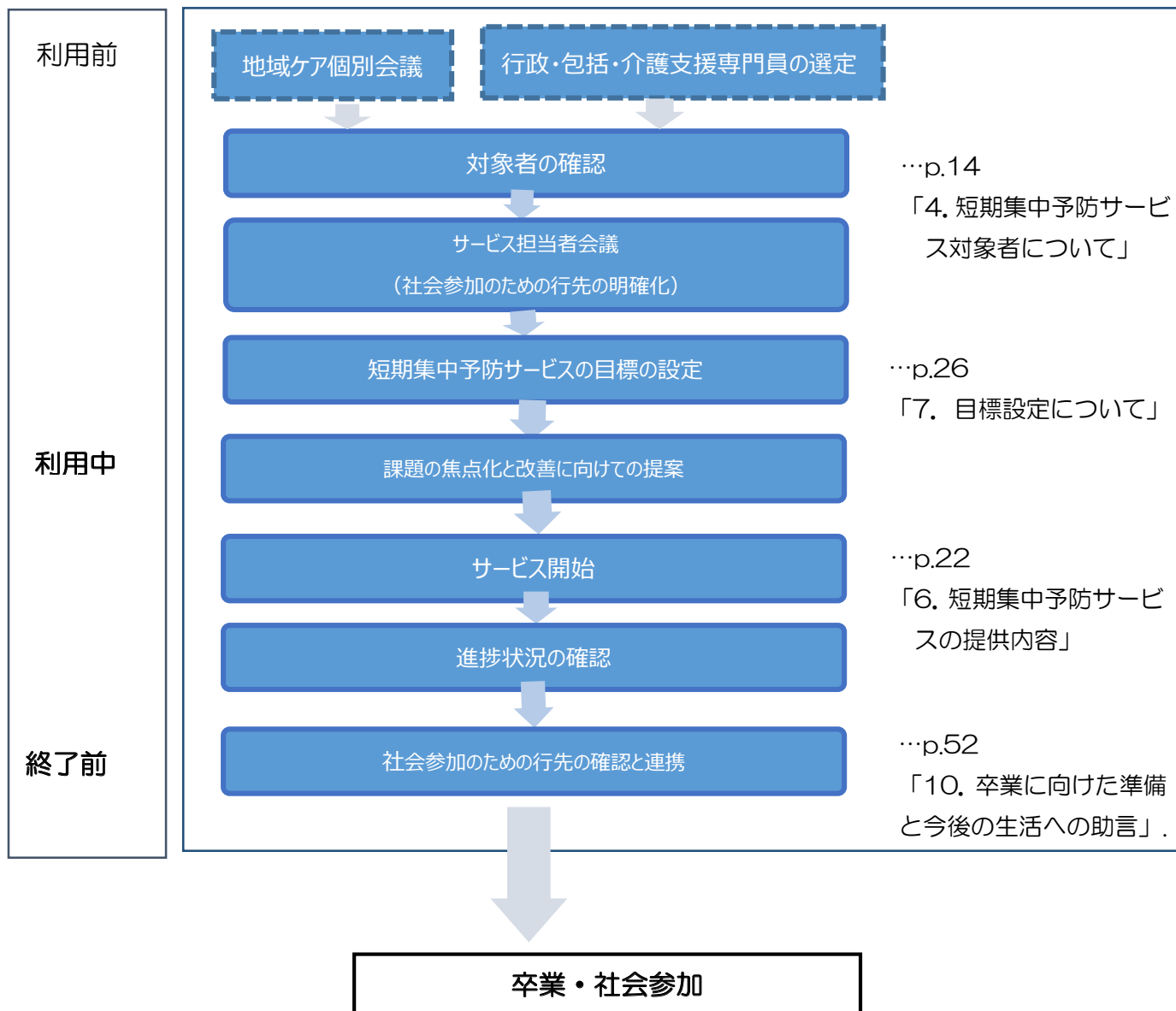


図 10 短期集中予防サービスの流れ

※通所型サービス C の場合は、利用開始前に体験利用等を行い内容の紹介をすることも有効です。その際には短期集中予防サービスの内容だけではなく、目的の説明も行い、本人が何のためにサービス利用するのかを理解できるようにしましょう。

4. 短期集中予防サービス対象者について

ポイント 短期集中予防サービス対象者は要支援認定者又は事業対象者で、特に筋骨格系に課題があり、生活機能の改善の可能性がある方です。

(1) 対象者の状態像

短期集中予防サービスの「生活機能が低下している高齢者に対し、期間を設定し（3～6 か月）、専門職が集中的な支援を行うことで効果的に機能回復を図るサービス」である特徴を最大限に活かすためには、対象者の状態像を見極めることが大切です。

対象は、フレイル由来の要支援認定者及び事業対象者です。詳細は次のとおりです。

1) 認定等の状況

①事業対象者：基本チェックリスト（p.16 表3）の該当者

（p.17 表4の事業対象者の欄に示す項目の、一つでも該当する方は事業対象者となります。）

②要支援認定者

①又は②のうち、特に ADL/IADL にできないことがある方が対象となります。

2) 疾患の状況

図 11 の①の状態像の筋骨格系の疾患を抱える方がこのサービスの効果的な対象者です。ただし、パーキンソン病などの難病や④の認知症の方でも、対象となるケースがあるため、検討は必要です。

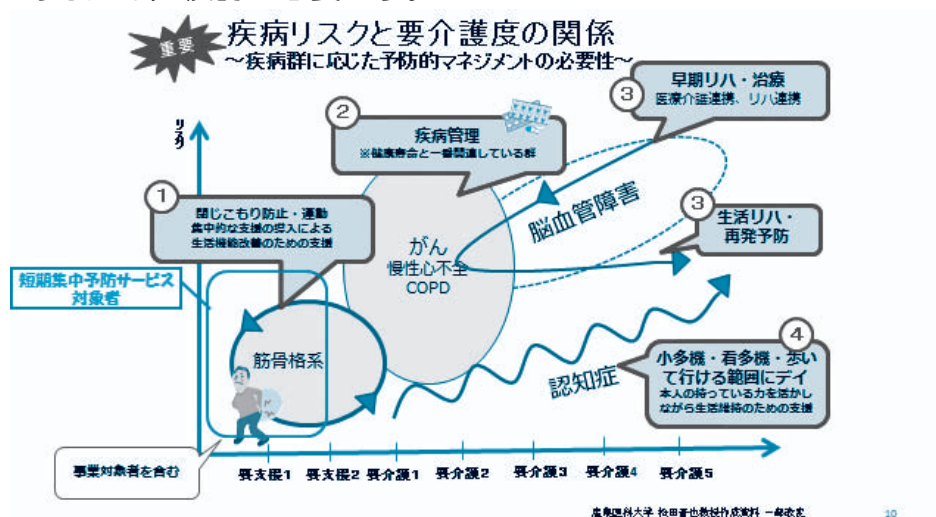


図 11 疾患リスクと要介護度の関係（産業医科大学松田晋也教授作成資料一部改変）

3) フレイル

図 11 (p.14) の①筋骨格系の課題を抱える対象者には、フレイルの状態にある方も含まれます。

フレイルとは、

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。

（厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業） 総括研究報告書後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究 研究代表者 鈴木隆雄）

フレイルには多面性があり、次の三つの要素があります。

身体的フレイル（低栄養、オーラル含む）

精神的フレイル（うつ）

社会的フレイル（閉じこもり）

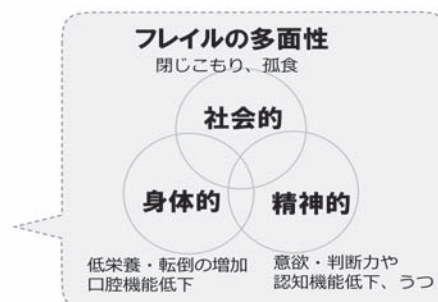


図 12 に示すように、フレイルは健康な状態と日常生活でサポートが必要な要支援・要介護状態の中間にあたり、多くの方は、フレイルを経て要支援・要介護状態へ進むと考えられています。フレイル予防の有効な手段として、短期集中予防サービスの導入が考えられます。

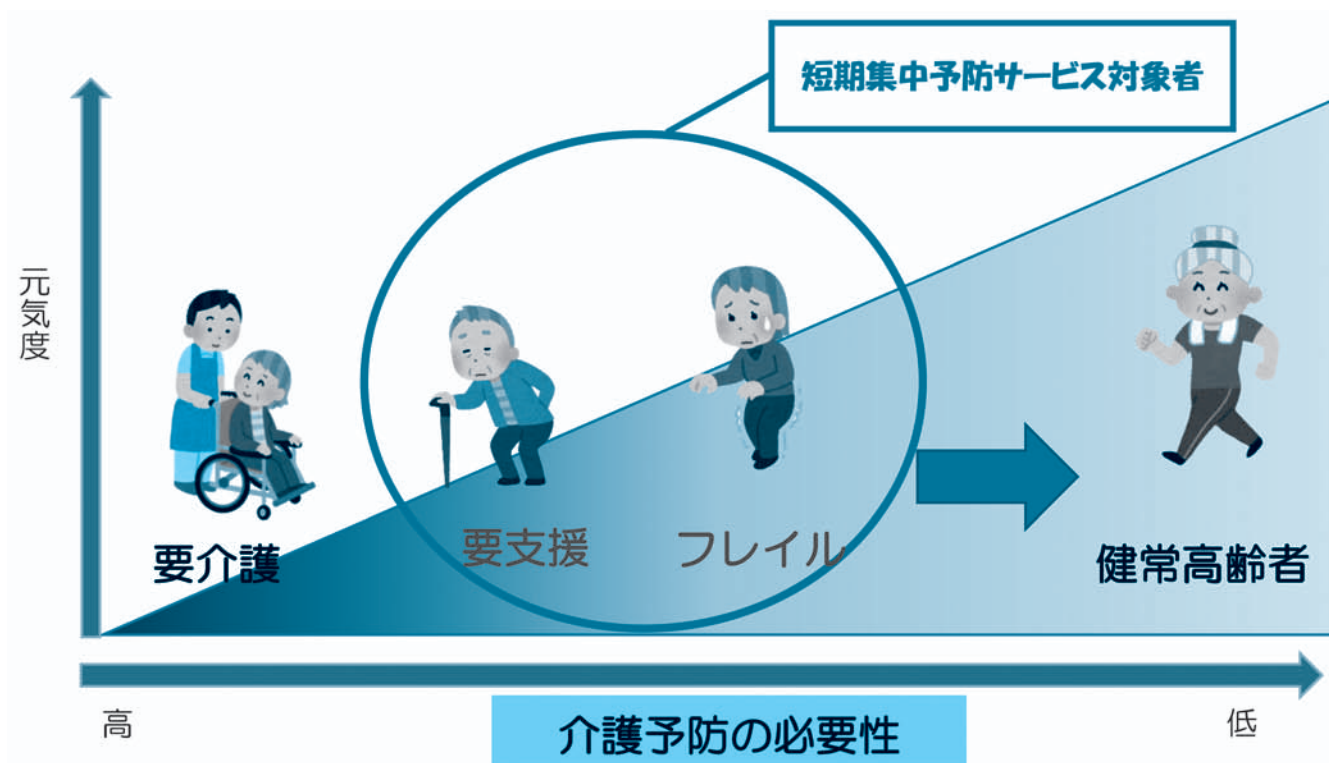


図 12 短期集中予防サービス適応者の状態像

表3 基本チェックリスト様式例（厚生労働省資料）

記入日：平成 年 月 日（ ）

氏名		住 所		生年月日	
希望するサービス内容					
No.	質問項目			回答：いずれかに○をお付けください	
1	バスや電車で1人で外出していますか			0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか			0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか			0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか			0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか			0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか			0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか			0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか			0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか			1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか			1.はい	0.いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか			1.はい	0.いいえ
12	身長	cm	体重	kg	(BMI =) (注)
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか			1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか			1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか			1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか			0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか			1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか			1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか			0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか			1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない			1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった			1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる			1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない			1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする			1.はい	0.いいえ

表4 事業対象者の該当基準

項 目	事業対象者
1～20（生活機能全般）	10項目以上に該当
6～10（運動機能）	3項目以上に該当
11, 12（栄養）	2項目すべてに該当
13～15（口腔機能）	2項目以上に該当
16, 17（閉じこもり）	16に該当
18～20（認知機能）	1項目以上に該当
21～25（生活意欲）	2項目以上に該当

（注）この表における該当（No.12 を除く。）とは、様式第一の回答部分に「1.はい」又は「1.いいえ」に該当することをいう。

（注）この表における該当（No.12 に限る。）とは、 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ が18.5未満の場合をいう。

障害高齢者と認知症高齢者の日常生活自立度を活用した、対象者のスクリーニングも活用できます。短期集中予防サービスの対象者は、図 13 の②（障害高齢者の日常生活自立度 A1・A2，認知症高齢者の日常生活自立度 自立・I 相当）と③（障害高齢者の日常生活自立度 自立・J1・J2，認知症高齢者の日常生活自立度 IIa・IIb 相当）の状態像の方が対象と考えられます。しかし、図 13 の①に該当する対象者（身体機能も認知機能も大きな問題が無い方）でも、前述の社会的・精神的フレイル状態の方や、ADL/IADL が限定的な自立の方（ある一定の環境でないとできない⇒近い将来できなくなる可能性がある）は、見過ごされやすいですが、短期集中予防サービスの対象者です※。

認知症高齢者の日常生活自立度	M									
	Ⅳ									
	Ⅲb									
	Ⅲa									
	Ⅱb	③								
	Ⅱa									
	Ⅰ	①	②							
	自立									
	自立	J1	J2	A1	A2	B1	B2	C1	C2	
障害高齢者の日常生活自立度										

図 13 障害高齢者と認知症高齢者の日常生活自立度を活用した対象者のスクリーニング

※「地域でつくる！介護予防ケアマネジメントと通所型サービスC」（田中明美他著一部改編）

次の方は、短期集中的な介入では、大きな改善が困難な可能性のある方で、他のサービスの適応が想定できます。

- 1) できない要因に対して、永続的な支援が必要な方
- 2) 進行性の疾患がある方（パーキンソン病、脊髄小脳変性症、認知症等）

*パーキンソン病、脊髄小脳変性症などの疾患がある方は、運動機能や生活課題（難しくなっている生活行為）が疾患の進行とともに今後も変わっていくため、長いスパンでの介入が必要であり、短期集中的な介入は不向きです。

* 認知症の方は軽度者であれば対象となりますが、生活課題（難しくなっている生活行為）の原因が認知症である場合は、長いスパンでの介入が必要なため、短期集中的な介入は不向きです。

＊ただし、パーキンソン病や認知症の方の中にも、次のとおり対象となる場合があるので慎重に判断しましょう。

対象となる例)

①パーキンソン病の初期

パーキンソン病の初期には、徐々に生活の難しさが始まっている段階があり、そのような方には、有効な場合もあります。

②認知症の初期

認知症の初期には、運動機能面に低下がみられ、社会的な活動の場に出にくくなる段階があり、短期集中予防サービスによって、活動性が上がり、地域での活動継続が可能となるケースもあります。

(3) IADL への視点（特に掃除・買い物）

要支援状態等になると図 14 にあるように、ADL は自立していますが、IADL の一部が行いにくくなる方が多くいます。短期集中予防サービスではこのような生活の中での具体的な困りごとを解決することを目指して介入します。

（参考）要支援 1～要介護 2 の認定調査結果

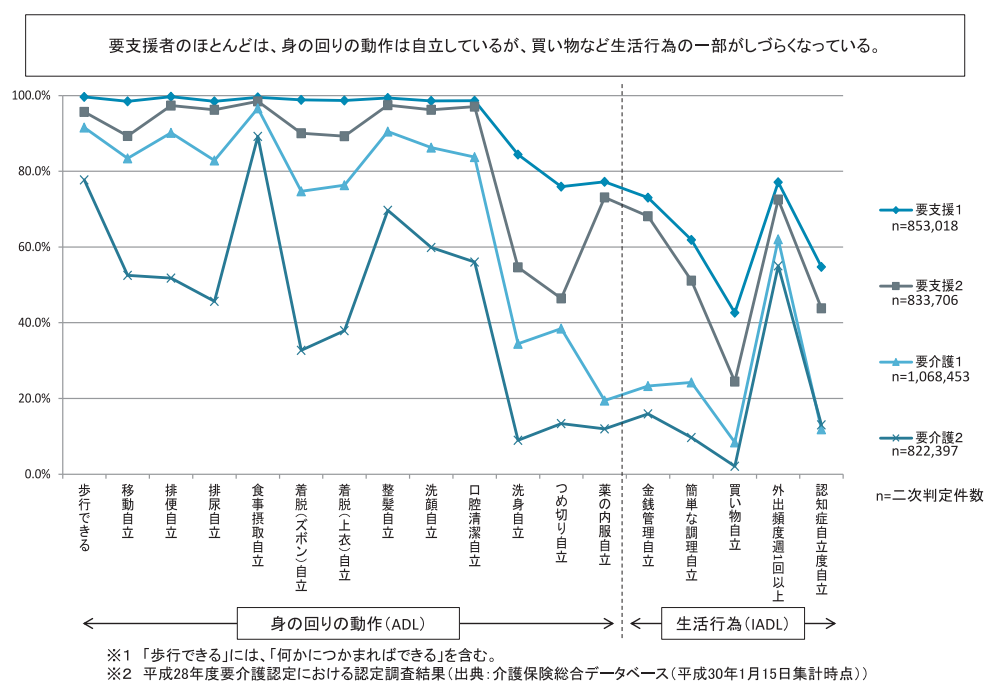


図 14 要支援 1～要介護 2 の認定調査結果

5. 短期集中予防サービス導入前の確認事項

ポイント 短期集中予防サービスを導入する場合は、導入前に対象者の状態や目標について確認しましょう。

このサービスは短期間（3～6 か月）で目標を達成し、生活機能の改善が図られる方が対象となるため、効果的なサービス提供を行うために、導入前に地域包括支援センター職員や介護支援専門員と一緒に、サービス提供者が次のことを確認してから開始しましょう。

（１）目標や課題の確認

対象者の目標や課題について確認しましょう。「よくある例」では不明瞭なため、「効果的な例」のとおり、具体的に本人の「やりたいこと」や「どこに難しさを感じているか」を確認すると良いでしょう。

表5 目標や課題の確認事項

確認事項	質問内容	よくある例	効果的な例
目的の確認	対象者の短期集中予防サービスの利用目的は何ですか？（具体的に）	・歩けるようになりたい。 ・筋力をつけたい。 ・おしゃべりが難しい。 ・食べることが難しい。	・〇〇まで歩けるようになりたい。 ・筋力をつけて〇〇がしたい。 ・〇〇さんに(の場で)，聞き返されることなく伝えたい。 ・〇〇がひっかかることなく食べたい。
望む生活の確認	対象者は、どのような生活を送りたいとされていますか？（具体的に）	・今までと同じように生活したい。 ・人に迷惑をかけないようにしたい。 ・元気に過ごしたい。 ・おしゃべりを楽しみたい。 ・今までのように食べたい。	・今までと同じように、夕食は自分で作りたい。 ・月に 1 回友達と外食に行きたい。 ・〇〇との(の場で)，聞き返されることなく伝えたい。 ・〇〇と(達と)，□□を食べたい。

生活課題の確認	対象者が困難を感じている生活課題がありますか？その困難な理由は何ですか？	・足が上がらないから、お風呂に入れない。 ・ゴミ出しができない。 ・話の内容が分からないから、集まりには参加できない。 ・咳が出るから、外食や外出はできない。	・浴槽のふちが高く、浴槽内が深いので、右足はまたげるが、左足が浴槽のふちに引っかかってしまい、バランスが崩れて怖いので入れない。 ・ゴミはまとめられるが、玄関に3段の段差があり、両手で手すりを持たないと段差を降りることができないので、ごみ袋を外に出せない。 ・聴こえないから(うまく伝わらないから)、仲間に入れないので、集まりには参加できない。 ・食事(水分)でむせるので、皆に迷惑をかける気がして外食や外出ができない。
---------	--------------------------------------	--	---

(2) 対象者の状態や地域ケア個別会議での助言内容の確認

1) 対象疾患の確認

進行性の疾患（パーキンソン病、脊髄小脳変性症、認知症等）がある場合は不向きです。しかし、p.19 のとおり、対象となるケースもあります。

2) 栄養・口腔状態の確認

栄養や口腔状態に問題のある方は、運動の効果も表れにくくなるため、運動と並行して栄養や口腔への介入が必要になります。（例 義歯の不適合により食事がとれていない等）

3) 精神状態の確認

基本チェックリストの 21～25 の生活意欲の項目に多く該当する場合は、抑うつ状態や閉じこもりになりやすい状態であり、精神面に配慮した介入が必要となります。

4) 地域ケア個別会議での助言内容の確認

地域ケア個別会議で、短期集中予防サービス利用に関する助言を受けた場合、その助言内容について詳しく聞き取ります。会議の中で挙がった生活課題や助言内容を確認することで、助言者がなぜ短期集中予防サービスが有効と考えたかが明らかになり、サービス提供の方向性が焦点化できます。

6. 短期集中予防サービスの提供内容

ポイント 訪問型サービスCでは助言・指導を実施し、通所型サービスCでは運動機能の改善のための介入を中心に実施します。

短期集中予防サービスで提供される内容は、表6のような内容が考えられます。訪問型サービスCでは、運動・口腔・栄養・コミュニケーション・生活環境の改善についての**助言・指導**を実施し、通所型サービスCでは運動機能の改善のための介入を中心に実施します。このマニュアルでは、主に運動・口腔のトレーニングについて記載をしていますが、栄養状態に課題のある方については、短期集中予防サービスで栄養指導も実施している市町では活用を検討することも良いでしょう。運動機能の改善のためには、栄養状態の改善が不可欠です。

表6 短期集中予防サービスの提供内容

サービス種別	訪問型サービスC	通所型サービスC	訪問型サービスC・ 通所型サービスC一体型
提供される 内容 (本人の課題に応じて 内容は異なります)	①運動機能の改善のための助言・指導 ②生活環境の改善のための助言・指導 ③口腔機能の改善のための助言・指導 ④コミュニケーション力のための改善の助言・指導 ⑤栄養状態の改善のための助言・指導 ⑥その他 ①～⑤のほか、在宅生活の自立度を高めるために必要な助言・指導	①運動機能の改善のための介入 ②生活機能の改善のための介入 ③社会性の改善のための介入	訪問 ①自宅・地域での生活・環境課題の評価 ②通所型サービスと連動し、生活課題に対応した環境設定 ③自立支援型地域ケア個別会議へのアセスメント結果の反映 通所 ①運動機能の改善のための介入 ②生活機能の改善のための介入 ③口腔機能の改善のための介入 ④コミュニケーション力の改善のための介入 ⑤栄養状態の改善のための介入 ⑥地域活動へのつながりのための介入

サービス頻度 ・期間の目安	1回／2週間 (3～6か月間)	1～2回／週 (3～6か月間)	1～2回／週 (3～6か月間) 訪問 通所の開始前に行う。必要に応じて、期間中や終了時にも行う場合あり
職種と役割 (「提供される内容」の番号で表示)	理学療法士：①，② 作業療法士：①，② 言語聴覚士：③，④ 管理栄養士：②，⑤	理学療法士，作業療法士，柔道整復師，健康運動指導士，健康運動実践指導者または介護予防運動指導員等，事業所職員が実施。(市町によって異なる場合あり。)	訪問 リハビリ専門職 ＊保健師，介護支援専門員同行 通所 理学療法士，作業療法士，柔道整復師，健康運動指導士，健康運動実践指導者または介護予防運動指導員等，事業所職員が実施。(市町によって異なる場合あり。)

※サービス提供中の留意点

本人が自発的に参加し，意欲的に運動を実施した上で，終了後も運動を継続する意欲を保ちながら活動的な日常生活を送れるよう，本人の意欲を引き出すよう働きかけましょう。

本人の意欲を引き出す働きかけとして，成功体験を積み重ねることが有効であり，そのためには，①できる目標を立てる（スモールステップ），②行動を記録する（セルフ・モニタリング），③自分を褒める（自己強化）ことが有効であり，常にサービス提供中に意識しましょう。

提供の流れの詳細は表7のとおりです。

表7 短期集中予防サービスの提供の流れの詳細

利用前	事業所に依頼があった時	対象者の確認 ①対象者の確認… p.14「4. 短期集中予防サービス対象者について」 ②目標の確認… p.26「7. 目標設定について」参照 ・実現可能な具体的な目標設定ができているか ・目標は、本人の望む生活やしたいことにつながっているか ③情報収集 ・利用者基本情報、介護予防サービス・支援計画書、アセスメントシート、基本チェックリスト、服薬の内容…p.30「介護予防サービス・支援計画書や地域ケア個別会議との整合性について」参照 ・医療情報の確認 利用者基本情報の「現病歴・既往歴と経過」及び（ある場合は）診療情報提供書 （医療情報は地域包括支援センター職員・介護支援専門員とともにリスク管理のためにも、確実に確認する）
	担当者会議（担当者会議の後、目標設定する場合もあり）	短期集中予防サービスの目標の共有 ① 目標の確認（再設定）… p.26「7. 目標設定について」参照 ② 生活環境アセスメント…p.50「9. 評価方法」評価方法（3）FAIの活用参照 ③ その他のサービス事業所（フォーマル・インフォーマル）との役割分担 ④ 終了後の社会参加ための行先の明確化（住民運営の通いの場等）…p.52「卒業に向けた準備と今後の生活への助言」参照
利用中	初回	課題の焦点化と改善に向けての提案 ① 生活動作の確認 ② 訪問 運動・生活環境・口腔・コミュニケーション・栄養の改善についての助言・指導（※あくまでも助言・指導であり、機能訓練等の実施は含まないことを注意） 通所 運動機能の改善のための介入を中心に実施（ストレッチ・筋トレ・有酸素運動など）…p.55「11. 運動機能向上トレーニングの実際」参照 （自宅で継続出来る運動提案含む… p.60「12. 自主トレーニング」参照）

利用中	初 回	③ 目標の確認（再設定）、ショートゴール設定 ④ 地域包括支援センター職員や介護支援専門員、その他のサービス事業所との情報共有 ⑤ 終了後の社会参加のための行先の具体化
	期間内 （～最終回） ＊3～6か月	進捗状況の確認（目標達成へ向けた働きかけ） ① 目標の達成状況の確認 ② 新たな課題・残った課題に対する助言・提案 ⇒解決された時点で終了 ③ 地域包括支援センター職員や介護支援専門員、その他のサービス事業所との情報共有 ④ 終了後の社会参加のための行先との連携
終了前	担当者会議	卒業、社会参加に向けて ① 課題と解決策を経た目標達成について報告 ② 今後も生活動作が継続していけるように助言（今後起こりうるリスクについての助言も含む） ③ 終了後の社会参加のための行先の確認と連携

7. 目標設定について

ポイント 対象者の望む生活やしたいことにつながる具体的な活動を、目標にすることが重要です。

(1) 目標設定の重要性について

目標は、必ず本人の「望む生活」につながっていることが原則となります。

短期集中予防サービスの持つ「短期間で集中的に心身機能・身体構造を改善させる」という特徴を最大限に活かすためには、対象者の「どのような生活課題を解決するために短期集中予防サービスを使うのか」というサービス利用の「目的の確認」が大切です。このサービスを利用して、どんな生活を送れるようになりたいのか、どんなことができるようになりたいのか、あきらめていたどんな活動を再開したいのか、より掘り下げて聞きましょう。図 15・16 に示すように対象者の人生や生活の中で、「したいこと」は何なのかを、具体化していきましょう。サービス利用の基本となる、介護予防サービス・支援計画書の目標とのすり合わせも大切です。

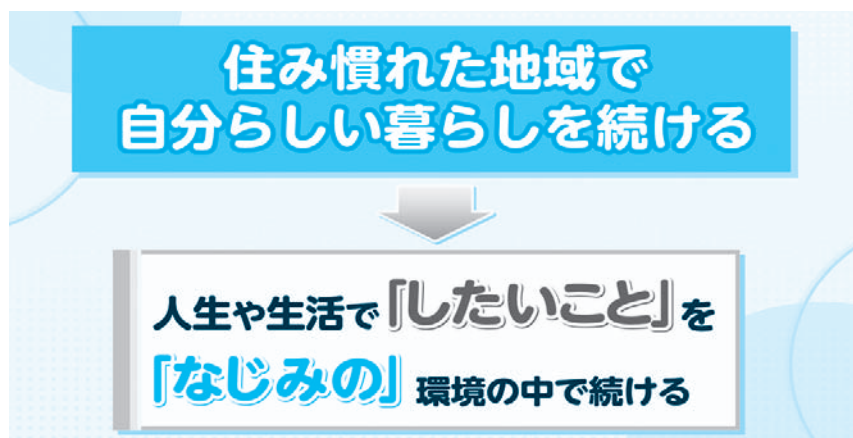


図 15 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続ける（三菱UFJリサーチ&コンサルティング資料）

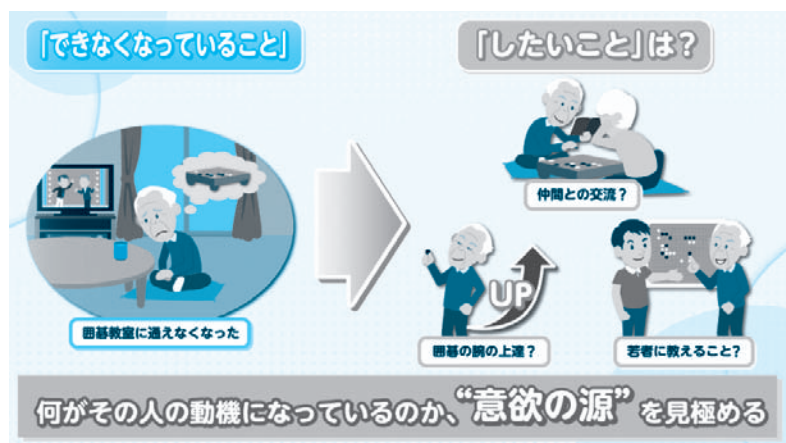


図 16 意欲の源を見極める（三菱UFJリサーチ&コンサルティング資料）

(2) 目標設定の具体化について

短期集中予防サービスでは、心身機能・身体構造の改善に働きかけ、環境調整を行います。そのためにも、生活課題（難しくなっている生活行為）や、図 16 に示すように意欲の源（本人のしたい活動）を見極めて、目標を具体化することが重要です。

まずは、対象者の生活を把握して、生活課題を明らかにします。表 8 や表 9（p.39）の生活行為確認表で、生活課題を把握しましょう。生活課題に密着した具体的な目標設定を行うことが、目標達成への意欲につながります。対象者がイメージしやすいよう今までの生活の延長線上での目標設定を意識しましょう。

表 8 生活課題の把握内容

項 目	チェック内容
生活リズムの確立	日課表確認：朝起きているか？3食食べる生活習慣になっているか？等
週間生活管理	ゴミ出し、服薬、受診、買い物等の生活管理が行えているか？
行動範囲と移動方法	買い物の場所、移動手段、頻度
今までの地域との関わり	サロン・地域役員・通いの場等社会との接点 ※今までの地域との関わりが、より具体的な卒業の設定になりえる

また、図 17 に示すように、本人の想いをしっかりくみとることが大切です。今までどんな生活をしてきたのか、これからどんな生活を送りたいと考えているのか、丁寧に聞き取りましょう。サービス提供者としては、常に本人のしたいことに寄り添う視点を忘れてはいけません。介護予防サービス・支援計画書に詳しく記載されている場合でも、再度本人に確認することで、対象者とサービス提供者間の目標の共有ができます。

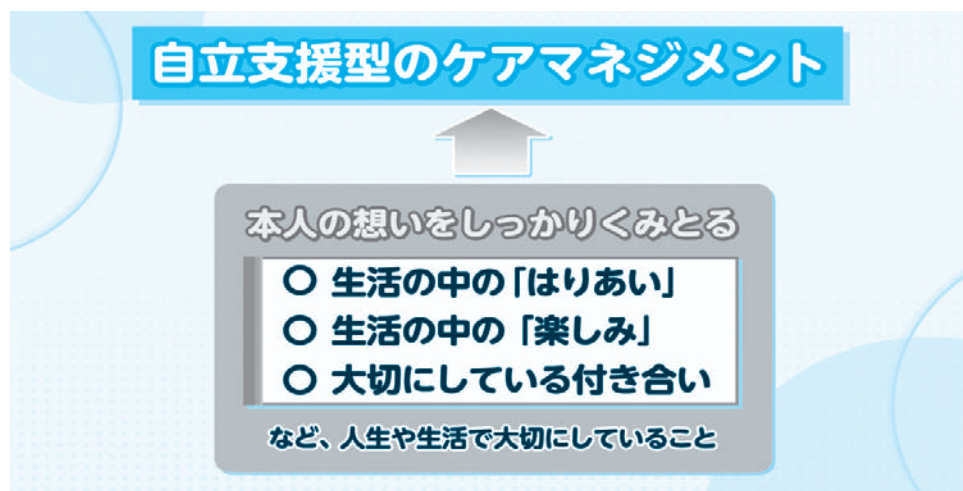


図 17 自立支援型のケアマネジメント（三菱UFJリサーチ&コンサルティング資料）

1) 本人の思いを引き出す質問例

次のような質問をすると、本人の想いが引き出しやすくなります。

Q. あなたの楽しみはどのようなことですか？ 引用<これから手帳>

Q. あなたが昔に「していたこと」、お仕事や得意なことはなんですか？

そのうち今も「していること」はありますか？それはなんですか？

そのうち今はしていないが、「もう 1 度してみたいこと」はありますか？それはなんですか？

引用＜王子町チャレンジデラックス わたしのいきいき生活目標 徳久アドバイザーから提供＞

2) 本人の思いを引き出すために使えるツール

①興味・関心チェックシート（図18）

「興味・関心チェックシート」は、対象者のニーズを把握するためのツールです。余暇活動のみではなく、セルフケアなどの生活面にも焦点を当てていることが特徴です。項目が幅広く網羅されていることから、対象者のニーズを把握することができます。現在、リハビリテーションマネジメント加算や通所介護の個別機能訓練加算にも必要な書類となっており、活用されている場面が多くなっています。ただし、単に○や×の印を付けてもらうのではなく、可能であれば「いつ・どこで・誰と・どんな場面で」など深く掘り下げて確認することで、本当の意味で対象者のニーズを把握することができます。

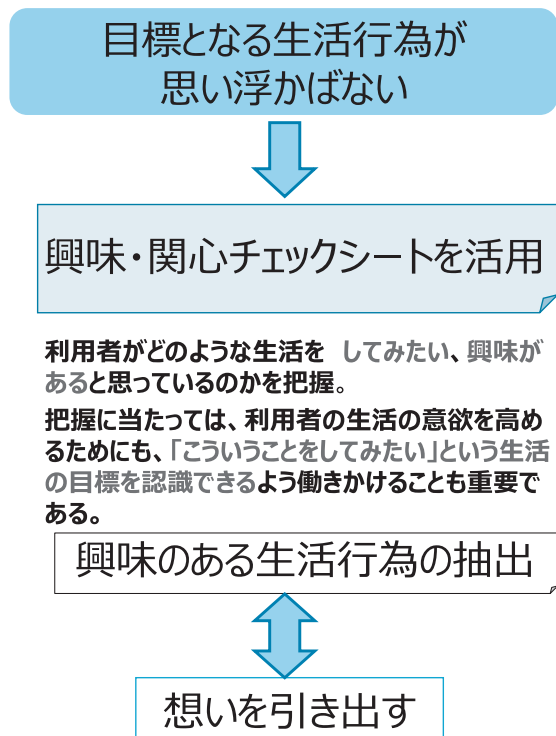
[illegible]

図 18 興味・関心チェックシートの持つ意味

○興味・関心チェックシートの聞き取り方

このシートを活用することで、漠然とした本人が望む作業について、的を絞ることができることがあります。ADL/IADL について基本項目として聞き取るようにしてみましょう。サービス利用時にはすでに記載されている場合もありますが、記載されていない場合は次のとおり聞き取りましょう。

＜シートの記入方法＞

- ①各項目ごと、現在している生活行為には、その頻度に関係なく「している」の欄に○を記入。
- ②「していない」項目については、それを「してみたい」かどうか意向を聞く。してみたいものには「してみたい」の欄に○を記入。
- ③興味の有無を確認。している、していない、してみたい、できる、できないに関係なく、興味がある場合は「興味がある」の欄に○を記入。
- ④いずれにも該当しない場合は「している」の欄に×
- ⑤シートには空欄があり、各地域特有の生活行為や趣味活動など、使用する場合に依りて追記する。

ア チェックがあった項目について、いつ・どこで・誰と・どんなふうに・どの程度「しているのか」「してみたい」のかを確認する。

- ・興味があると回答のあった項目については、どのように興味があるのか、どのような条件であれば実施できるのか確認する。

イ 回答のあった項目をもとに、生活の目標を本人と一緒に決定する。

対象者の中には、「したいと思っていることがない」といった回答をする方もいます。また、具体的にしたいことが思い浮かばず、「今のままで良いです」と回答する方もいます。

この興味・関心チェックシートのように、具体的な生活行為を提示することで、したいことをイメージしやすくなることもあります。

「そういえば、こんなことしたいと思っていた、昔こんなことをやっていた、今もできるだろうか」といった「したい・やってみたい・挑戦したい」と思えるような具体的な作業の発見の手助けになるように、使ってみましょう。それらの活動が、図 17 の生活の中の「はりあい」や生活の中の「楽しみ」につながります。

②その他のツール

その他のツールとして、「これから手帳」があります。この手帳は自立支援多職種ネットワーク推進会議が、住民啓発ツールの一つとして平成 29 年度に開発しました。（※自立支援多職種ネットワーク推進会議とは、平成 29 年度から広島県内の各専門職団体が集まり、「自立支援」の規範的統合に向けての意見交換と、自立支援に資する住民啓

発ツールの検討を行っています。)

「これから手帳」は、高齢期を迎えて「病気があるから…」「障害があるから…」などで自分らしい生活をあきらめてしまうのではなく、「いつまでも自分らしく生活し続けるために今の自分をどう考えているのか」、「どんなことがしたいと思っているのか」など、本人の思いを引き出すために活用することを想定して作成されています。

また、その他にもそれぞれの市町で、短期集中予防サービスの利用者に対して、様々なシートを活用して、目標設定の明確化を図る工夫をしています。(参考資料 p.72 表1「なりたい姿に向けてやることシート」を参照)

(3) 介護予防サービス・支援計画書や地域ケア個別会議との整合性について

短期集中予防サービス提供において、介護予防サービス・支援計画書の記載内容と整合性が取れていることが必要です。また、自立支援型地域ケア個別会議を経て、短期集中予防サービスの導入に至っている場合は、会議で出た意見の確認を行います。短期集中予防サービスの導入にあたって、特に注意することがあるか確認ができれば、サービス提供時に気をつけることが明確になります。

まず、介護予防サービス・支援計画書に何が書かれているかを確認しましょう。介護予防サービス・支援計画書には、アセスメント結果や本人の課題・目標、提供されるサービス内容等が記載されています。

図 19 は介護予防サービス・支援計画書の構成を示しています。この計画書は図のように、1枚でアセスメントとケアプランを見ることができます。

図 19 介護予防サービス・支援計画書

1) アセスメント

①アセスメントの領域と現在の状況

左端の「アセスメントの領域と現在の状況」には、運動・移動、日常生活、社会参加・対人関係・コミュニケーション、健康管理の4つの領域ごとに、現在の状況が記載されています。

②本人・家族の意向

本人・家族が上記の四領域の現状についてどのように思っているか、それぞれの意見がそのままの言葉で記載されています。

③領域における課題（背景・原因）

上記の四領域において、課題の有無をチェックし、その課題の背景、原因が記載されています。「悪化の危険性」や「改善の可能性」などの予後予測も記載されています。

④総合的課題

各領域に共通した課題が統合され、優先順位の高い順で記載されています。

2) 目標と具体策及び具体策についての本人・家族の意向

①課題に対する目標と具体策の提案

「課題に対する目標と具体策の提案」の欄には、専門家が提案した、総合的課題に対しての目標と具体策が記入されています。介護保険サービスだけではなく、利用者自身のセルフケアや家族の支援、地域のインフォーマルサービスなどの活用についても記載されています。

②具体策についての意向 本人・家族

専門家の提案に対しての本人や家族の認識や意向が記載されています。また、提案に対して合意が得られなかった場合は、その理由や根拠が記載されています。この欄で最終的な目標決定の過程が確認できます。

3) ケアプラン

①目標

この欄は2)の①の課題に対する目標と具体策の提案が合意に至れば、そのままの記載になります。ここに記載されている目標は、合意された目標です。

②目標についての支援のポイント

支援実施における留意点や安全管理上のポイントが記載されています。この記載が曖昧な場合、サービス担当者会議等で確認する必要があります。唯一支援者向けの欄になるので、必ず確認しましょう。（※p.26「7. 目標設定について」を参照）

③本人のセルフケアや家族の支援，インフォーマルサービス

本人自ら取り組むこと，家族が支援すること，地域のボランティアや近隣住民の協力の内容などが具体的に記載されています。本人のしたい生活の実現のため，本人・家族がどのように取り組むのか，どのような地域の社会資源を活用していくのか確認しましょう。

④介護保険サービス又は地域支援事業

予防給付，地域支援事業の具体的なサービス内容が記載してあります。本人の目標に合った短期集中予防サービスのサービス内容が記載してあるか確認しましょう。

⑤サービス種別・事業所

④のサービス内容に適したサービス種別が具体的に記載されています。事業所名が入ります。

⑥期間

「期間」は④のサービス内容をどれくらいの期間にわたり実施するかが記載されています。短期集中予防サービスの場合は，3～6 か月です。月日で記載してあるので，目標達成の目安になります。

4) 目標とする生活

介護予防サービス・支援計画書の上部にある「目標とする生活」は，一日の目標と一年の目標が記載されています。この内容を確認し，短期集中予防サービスの提供にあたり，意識しましょう。「総合的な課題に対する目標」と同様に，曖昧な場合はサービス担当者会議等で確認しましょう。

8. リスク管理について

ポイント 短期集中予防サービスを提供するにあたっては、安全や体調の管理を行い、リスクを最小限にします。

（１）安全管理について

サービスを提供するにあたり、体調不良等の自覚症状を訴える場合や以下に示す項目に当てはまる場合には、サービス提供を中止（延期）します。

※利用者の体調が急激に悪化した際又は事故が発生した際には、速やかに委託元市町へ報告しましょう。

（２）実施前の留意点

プログラム実施前の状態チェックで、次の項目に該当する場合は原則として運動を実施しないこととします。医療的な対応が必要な場合は、病院を受診するなど適切な処置を行いましょう。

《プログラム実施前チェック》

●運動を行う前に次の項目を確認し、該当する場合は運動を実施しない。

- ☐ 安静時に収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧 110mmHg 以上である場合
- ☐ 安静時脈拍が 110拍／分以上、または 50拍／分以下の場合
- ☐ いつもと異なる脈の不整がある場合
- ☐ 関節痛等慢性的な症状の悪化
- ☐ その他、体調不良等の自覚症状を訴える場合

●血圧等を測定できない場合、次の問診チェックを行い、2項目以上該当した場合は運動を実施しない。

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 体がだるい | ☐ 下痢をしている | ☐ ふらふらする |
| ☐ 動悸や息切れがする | ☐ 咳や痰が出る | ☐ 熱がある |
| ☐ 胸やおなかが痛い | ☐ 食欲がない | ☐ 便秘が続いている |
| ☐ めまいがする | ☐ 頭痛がする | |

【引用：介護予防マニュアル改訂版 厚生労働省介護予防マニュアル改訂委員会作成】

また、参加者へ事前に注意する項目として、次の項目を周知する。

- 睡眠不足・体調不良の時には無理をして参加しない。
- 水分補給を十分に行う。
- 膝・腰等の疼痛増強など身体に何らかの変調がある場合には、実施担当者に伝える。

《薬剤によるリスク》

高齢者の方の多くは、複数の薬剤を服薬しています。その中には全身状態に影響を及ぼす薬剤や、転倒を誘発しやすい薬剤もあります。身体活動に影響を及ぼしやすい薬剤は次のとおりです。必ず実施前に確認しておきましょう。

抗痙攣剤（商品名：テグレトール、デパケン、フェノバル など）

てんかんなどの痙攣を止める薬剤です。精神機能が抑制されるため、傾眠傾向や注意障害が現れることがあります。薬の量を調整している段階では痙攣発作が現れることもあります。

降圧剤（商品名：ノルバスク、レニベース、ディオバン など）

血圧を下げる薬です。作用機序が異なる薬剤を複数使用することもあります。血圧が下がり過ぎてふらついたり、起立性低血圧などを起こしたりする可能性があります。

睡眠薬・精神安定剤（商品名：レンドルミン、デパス、ハルシオン など）

傾眠傾向やふらつきを生じることがあります。とくに転倒には注意が必要です。

利尿剤（商品名：ラシックス、アルダクトン など）

浮腫を改善する作用があります。トイレに行く回数が増えることで、転倒の危険性が増える可能性があります。また、血圧が下がりすぎてふらつきなどが見られることもあります。

血液凝固阻止剤（商品名：ワーファリン、プラザキサ、パナルジン など）

血栓をできにくくします。出血時に血が止まりにくくなります。打撲にも注意が必要です。

《痛みの評価と対応》

高齢者は慢性的な痛みを持っている場合が多くあります。痛みの原因として、「廃用症候群」「オーバーワーク」「誤った運動姿勢による関節や筋肉へのストレス」「変形性膝関節症などの既往の悪化」などが考えられます。トレーニングを行う際には、**実施前に痛みの状態を確認**し、それに応じて負荷量や回数を設定し、痛みの変化を把握しましょう。

痛みの判断基準と対応について

□動かすと痛い

⇒筋肉の痛みが考えられます。痛みが我慢できる程度であれば軽い運動に変更します。

痛みや疲労感を確認し、メニューの調整を行います。

☐ 体重をかけると痛い

⇒関節の痛みが考えられます。痛みの出ない範囲で運動してください。痛みや疲労感を確認し、メニューの調整を行います。

☐ 安静にしているとも痛い（腫れていたり発赤がある）

⇒炎症による痛みの可能性が考えられます。運動を中止し、かかりつけ医に相談しましょう。

痛みが出現しやすい条件

☐ 変形性膝関節症や関節リウマチなどの既往歴がある

☐ 我慢強い性格である

☐ 利用者同士で競争意識が強い

☐ 利用者に対するトレーニング方法の説明が不十分

☐ 心理的に不安定

などの条件が重なると注意が必要です。

（３）実施中の留意点

高齢者は、喉の渇きを感じにくく、頻尿を心配して水分を控えること等の理由から脱水を起こしやすいため、必ず運動中に水分補給の時間をとることが必要です。冷や汗や吐き気、頭痛、嘔吐などの症状に注意しましょう。また、運動中は、正しい運動姿勢を保つよう配慮が必要です。疲労の蓄積等により一時的に運動機能が低下する場合は、負荷量を大きく減少させ、疲労回復を図りましょう。

《プログラム実施中チェック》

●実施中に、本人の自覚症状のほか、参加者同士で次の項目を確認し、該当する場合は無理せず休憩を取り、場合によっては運動を中止する。

☐ 顔面蒼白 ☐ 冷や汗 ☐ 吐き気 ☐ 嘔吐 ☐ 脈拍・血圧

●運動中の主観的な運動強度を確認し、本人が無理のない範囲での運動を実施する。

（４）プログラム終了後の留意点

プログラム終了後は、しばらくの間対象者の状態を観察することが必要です。プログラム提供の後に対象者が次の状態である場合は、医療機関の受診を勧めるなど必要な対応をとりましょう。

《プログラム実施後チェック》

●運動した後，しばらく対象者の状態を確認し，次の項目に該当する場合は医療機関の受診を勧める等の必要な対応をとりましょう。

□安静時に収縮期血圧 180mmHg 以上，または拡張期血圧 110mmHg 以上である場合

□安静時脈拍が 110 拍／分以上，または 50 拍／分以下の場合

□いつもと異なる脈の不整がある場合

9. 評価方法

ポイント 生活機能の課題解決に向けて、サービス提供前後での変化を本人が実感できるように評価を行います。

(1) 生活行為の支障の有無の把握

生活行為確認表の活用

生活行為確認表は、高齢者の生活行為に焦点を当て生活の中での支障の有無を把握するために作成されたツールで、高齢者自身によるアンケートや聞き取りでも活用することができます。サービス提供前後を比較して、評価します。

表9 生活行為確認表

生活行為確認表

氏名：_____ 年齢：_____ 歳 性別（男・女） 記入日：H_____ 年 _____ 月 _____ 日

■生活行為について当てはまるものに○をつけてください。 不自由がある場合「はい」に、感じない場合は「いいえ」に、その行為をしていない場合には「していない」		
1	床から立ち上がるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
2	立った状態で、床からペンを拾うのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
3	階段の昇降に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
4	掃除（掃除機がけ）に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
5	重い荷物を運ぶのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
6	洋服のボタンを留めるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
7	足の爪を切るのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
8	料理をつくるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
9	ペットボトルの蓋を開けるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
10	ジャムなどの広口びんの蓋を開けるのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
11	電話や会話の聞き取りに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
12	バスを乗り降りするのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
13	新聞や回覧板を読むのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
14	自動車やバイクの運転に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
15	整理整頓するのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
16	草むしり（草引き）をするのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
17	下着の脱着に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
18	入浴で体や顔を洗うのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
19	箸の操作に不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
20	洗濯物を干すのに不自由を感じますか？	はい・いいえ・していない
■主観的な健康感について当てはまるものに○をしてください		
1 とても健康 2 まあまあ健康 3 ふつう 4 あまり良くない 5 悪い		

ありがとうございました
 （平成24年度老人保健健康増進等事業で作成したものを一部改定）
 Copyright © 2012 Japanese Association of Occupational Therapists All Rights Reserved.

該当生活行為に支障がある場合は「はい」に○を、ない場合には「いいえ」に○をつけることで把握できます。聞き取りの際には、表9を活用してください。

表9 生活行為確認表説明書（平成25年度老人保健健康増進等事業「医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究事業」報告書一部改変）

1	床から立ち上がるのに不自由を感じますか？
	畳や床に座った状態から楽に立ち上がれるか確認します。手すりや机につかまってもかまいません。現状で不自由があるかないかを確認しましょう。 ※この行為が不自由になると、階段昇降や浴槽のまたぎなど、日常の生活の起居に不自由が生じている可能性があります。動作を確認し、床からの容易な立ち上がり方や環境調整、布団からベッドへの変更、玄関の上りがまちでの手すりの設置などの検討が必要になってきます。
2	立ち上がった状態で、床からペンを拾うのに不自由を感じますか？
	立ったままの状態、畳や床にあるものを楽に拾えますか？ ※この行為ができなくなってくると、整理整頓やごみを拾うなどの掃除などに不自由を感じている可能性があります。行為の仕方に対するアドバイスが必要になってきます。
3	階段の昇降に不自由を感じますか？
	手すりなしで階段の上り下りができますか？手すりがないと難しいですか？ ※屋内での転倒防止のために、不自由な状況が起こっていることを早めに把握し、寝室を一階にする、または手すりをつけるなどの対応が必要となってきます。
4	掃除（掃除機がけ）をするのに不自由を感じますか？
	掃除機をかけたりすることが、楽にできますか？ ※訪問介護の利用理由に、掃除機がかけられないことが多く挙げられます。掃除機自体が重い物であったり、コードがあるため引っ張りにくいなどの問題があるようです。掃除機にもいろいろな種類があるため、使いやすい物にしたり、ほうきを使うなど道具を変更することなどできる限り、掃除が継続できるよう支援していくことが必要です。
5	重い荷物を運ぶのに不自由を感じますか？
	買い物の荷物を持ち運ぶことができますか？ ※買い物が行けなくなった理由の中に、1Lの牛乳の入った買い物袋を持って帰られない、また、冬季の灯油の持ち運びが大変など重い荷物の運搬が困難になったことが挙げられます。食材や灯油などの入手は、生活の維持にとってとても重要な行為のため、早めに配達業者の利用や、運搬のための道具の活用や工夫などのアドバイスをしていくことが大切です。
6	洋服のボタンを留めるのに不自由を感じますか？
	指先がうまく動かなかったり、力が入らなかったりしませんか？ ※洋服のボタン留めや小銭を財布から出すなど、小さなものをつまむことが不自由になっている可能性があります。ボタンの大きな服を利用する、又はボタンを簡単にとめることができる道具を利用するなどのアドバイスが必要になってきます。

7	足の爪を切るのに不自由を感じますか？
	つま先に手が届かなかったり、爪切りをうまく使えなかったりしませんか？ ※この行為ができなくなると、靴下を履くなどの行為も困難になっている可能性があります。また、爪が切れないことにより、爪が割れたり巻爪になったりして、歩行のしづらさや転倒のリスクにつながります。早めにリスクを把握することが必要です。
8	料理を作るのに不自由を感じますか？
	包丁による皮むきや千切り、炒めるなど料理を作る過程で難しいことはないですか？ ※料理をつくるのに不自由を感じることで、料理をしなくなり食事がとれなくなるリスクが高くなります。料理の仕方には、様々な道具がありますので、いつでも続けられるようきめ細かなアドバイスをする必要があります。
9	ペットボトルのふたを開けるのに不自由を感じますか？
	指先がうまく動かなかったり、力が入らなかったりすることはないですか？ ※指先の力をみる項目です。握力が 4kg 以下になると設問 6 の「ボタンを留める」や服の袖を引っ張るなどの日常生活行為に支障がでると言われています。道具の工夫で容易にできるようになることや、握力をトレーニングによって改善させる必要性など、アドバイスをする必要があります。
10	ジャムなどの広口びんのふたを開けるのに不自由を感じますか？
	手がうまく動かなかったり、力が入らなかったりすることはないですか？ ※握力を把握するための項目です。ジャムなどの広口びんのふたをあけるためには 10kg の握力が必要だと言われています。握力が 10kg 以下になると日常の家事などの生活を送る上でさまざまな不自由が出てくると言われています。
11	電話や会話の聞き取りに不自由を感じますか？
	補聴器を使っていますか？耳が遠くなり人の話が聞き取れないことはないですか？ ※電話使用の不自由さを感じると、電話が鳴っても取ることが億劫になったり、会話が聞き取れず電話では適当に答えてしまい、後で大きな問題になることがあります。また、いつも出かけていた会合に参加することが億劫になるなどの、閉じこもりの原因にもなります。
12	バスを乗り降りし、外出するのに不自由を感じますか？
	※バスの乗り降りには、ステップの上がり降りなどの乗降動作の問題や、行先にあったバスが選択できるか、お金支払いができるかなどの複合的な行為が求められます。食材の調達や通院にバスが必要な場合、どこに困っているかを把握し、支援することが求められます。
13	新聞や回覧板を読むのに不自由を感じますか？
	眼鏡を使っていますか？目がかすんだり疲れたりすることはないですか？ ※設問 11 の電話や会話の項目と同様、社会参加に必要なコミュニケーション機能を把握する項目です。

14	自動車やバイクの運転に不自由を感じますか？
	運転が以前より怖くなったり，危険を感じるが増えたりしていませんか？ ※長距離の身近な移動手段として高齢者が活用する手段です。不自由になることで，設問5の重い物の運搬，設問12のバスの乗り降り同様，日用品や食材の入手に影響等を確認することができます。
15	整理整頓をするのに不自由を感じますか？
	洋服の所定の場所に整理整頓できているか，部屋の中が雑然としていないか，ゴミは出せているのかを確認します。 ※認知症の初期などで，整理整頓ができず部屋が雑然とする，タンスの中が乱雑になる，どこに何を片づけたのかわからなくなったりすることがあります。本人は自覚していないことも多いのですが，うまくいかないと感じているかをここでは確認します。
16	草むしり（草引き）をするのに不自由を感じますか？
	しゃがんだままの移動や，立ったりしゃがんだりの作業が辛くなったと感じていませんか？ ※草むしりが高齢者の仕事や役割になっていることが多いので，できなくなることで日中何もすることがなくなり，閉じこもりや廃用性の認知機能の低下を引き起こすリスクにもなります。
17	下着の脱着に不自由を感じますか？
	ズボンの脱着を含め，確認します。 ※下着の脱着に時間がかかったり，うまくいかないことで失禁の原因になることがあります。失禁などの失敗は，社会参加を阻害するリスクにもなります。
18	入浴で体や頭を洗うのに不自由を感じますか？
	※五十肩などで肩が挙がらず，頭や体が洗えないと介護が必要な状況になる可能性があります。さまざまな道具の利用により，容易にできるようになることから，アドバイスが必要となる。
19	箸の操作に不自由を感じますか？
	箸で細かいものがつかめなかったり，手に力が入らなかったりすることはないか？ ※この行為が困るとヨーグルトのふたを開ける，服のファスナーの上下，包丁の操作などつまみながら操作する行為に不自由が生じている可能性があります。
20	洗濯物を干すのに不自由を感じますか？
	腕を挙げたまま干し物を広げたり取り入れたりすることが行えるか？ ※五十肩などで肩が挙がらない方や腰が曲がっている方の中には，うまく上の方に洗濯物をかけることができない方がいます。洗濯をする，干す，たたむが役割となっている高齢者も多く，高齢者が積極的に日常生活に役割を持って関わっていく上でも，大切な項目です。行為については，干し場の環境や道具を工夫することで容易にできるので，アドバイスが必要です。

(2) 運動機能及び口腔機能の評価

1) 評価指標について

短期集中予防サービスの運動機能及び口腔機能の評価指標には、次のような指標が活用できます。

①運動機能の評価

運動機能の評価には、広島県統一評価項目(※)で運動機能向上プログラムの評価に用いられている握力測定、開眼片足立ち、タイムアップアンドゴーテスト(TUG)、住民運営の通いの場の体力測定で加えられている5m歩行スピード、30秒椅子立ち上がり等があります。

②口腔機能の評価

広島県統一評価項目で口腔機能向上プログラムの評価として用いられている反復唾液嚥下テスト(RSST)、オーラルディアドコネシス等が活用できます。

※広島県統一評価項目とは、介護予防事業の改善状況等を把握し、県内全域での効果的な介護予防事業の取組を推進するために、広島県で定めたものです。

(引用：広島県介護予防実践マニュアル)

2) 評価方法

①留意点

ア 測定方法を理解して行いましょう

- ・測定者：事前に測定方法の確認を行う。
- ・対象者：測定前の説明を聞き、可能なものは練習を行う。

イ 測定の条件をそろえましょう

- ・測定者：スタート・ストップの声のかけ方や測定方法を統一する。
- ・対象者：事前と事後で、同じ手・足で測定する。杖等の使用を統一する。

ウ 安全を確保しましょう

- ・服装・靴は、運動しやすいものを着用する。
- ・測定前に準備運動を実施する。
- ・無理をしないよう、事前説明、実施中の観察を十分行う。

※全ての数値で小数点第二位で四捨五入、小数点第一位で記載

②各評価指標の評価方法

ア 握力測定(全身筋力の目安のテスト)

○準備物 握力測定の機械

○測定方法

1. 真っ直ぐ立ち、肘を伸ばしたまま、測定します。
2. 握力計の握りは、人差し指の第2関節が90°になるように、調整します。
3. 息を「ふー」と吐きながら握ります。
4. 左右でそれぞれ1回ずつ測定します。

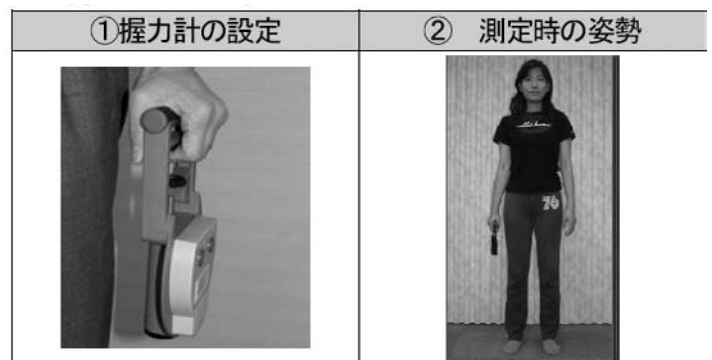


図 22 握力測定の方法

参考数値

サルコペニア診断における筋力低下のスクリーニング値：

男性<26kg 女性<18kg

階段昇降、歩行、立ち上がりに困難さを感じるカットオフ値：

男性<31.0kg 女性<19.6kg

イ 開眼片足立ちのテスト（バランスのテスト）

○準備物 ストップウォッチ

○測定方法

1. 腰に両手を当て、片足を上げて、その秒数を計測する。（60秒以上で打ち切る。）
説明「手を腰に当て、ハイと言ったら、目を開けたまま、片足を挙げ、その状態をできるだけ長く保ってください。」
2. 腰に両手をあて、片足を床から離れた状態で行います。
3. 以下の時点で終了とします
 - 挙げた足が支えの足や床に触れた場合
 - 腰に当てた手が離れた場合
 - 軸足が大きくぶれてバランスをとる場合

考えられるリスク

転倒：スリッパやサンダルは避ける

ふらつきや片麻痺などがある参加者には、1対1でサポート

はじめの姿勢	測定時	終了のポイント	注意点
 ・説明 ・合図 「ハイ」と言って、ストップウォッチを押す。		 ・終了 上記①のいずれかの状態になったときにストップウォッチを押す。	・滑らない床で実施する。 ・ふくらはぎをつけない。  ・補助者が安全を確保する。 ・足の上げ方は、対象者の自由とする。

図 23 開眼片足立ちのテストの測定方法

参考数値

転倒リスクのカットオフ値：

20 秒以下

5 秒未満で 3 年以内の医療処置の必要な転倒リスクが 2.13 倍高くなる。

ウ タイムアップアンドゴーテスト（総合的な移動能力のテスト）

○準備物

ストップウォッチ、椅子、コーン（目印）

椅子とコーンは 3m 離れた位置に設置します。

○測定方法

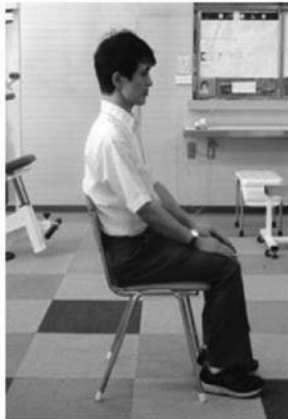
説明

「ハイの合図で椅子から立ち上がり、できるだけ早く目印を回って戻って、椅子に座ってください。回り方は自由です。走らないでください。」測定回数は 1 回、左右どちらの回り方でもよい。

考えられるリスク

転倒：スリッパやサンダルは避ける

ふらつきや、片麻痺などがある参加者には、1 対 1 でサポート

はじめの姿勢	測定時	終了のポイント
 ・説明 ・開始姿勢 安定した座位 背もたれに背中をつける 手は足の上におく	 ・合図 「ハイ」と言って背もたれから 背中が離れたところでストップ ウォッチを押す。	 ・終了 お尻が椅子に触れたと きにストップウォッチを 押す。

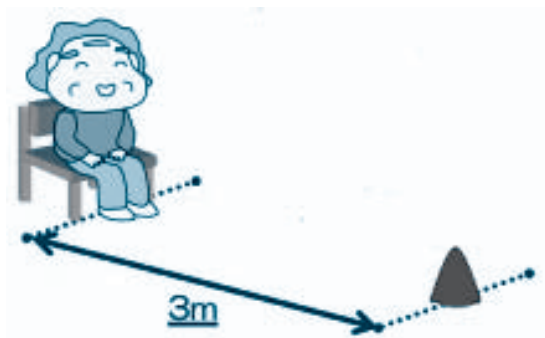


図 24 タイムアップアンドゴーテストの測定方法

参考数値

転倒リスクのカットオフ値：13.5 秒

日常生活の自立している地域在住高齢者の平均値：6.60 秒

エ 5m歩行スピード（持久力のテスト）

○準備物

テープ（テープを 2.5m, 5m, 2.5m 間隔で床に貼る）

ストップウォッチ、待機用の椅子

○測定方法

説明

「前方の〇〇に向かってできるだけ速く歩いてください」「走らないでください」

1. スタートラインに立ち歩行を開始

2. 計測開始：計測開始ラインを足が超えた時

3. 計測終了：計測終了ラインを足が超えた時
 測定回数は1回
 時間（秒，小数点第二位で四捨五入，小数点第一位で記載）
 歩行速度の計算方法 歩行速度（m/秒）＝5m÷（測定タイム）

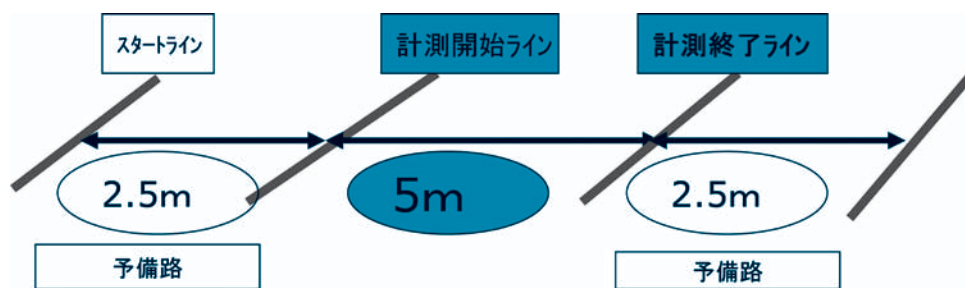


図 25 5m歩行スピード（持久力のテスト）の測定方法

考えられるリスク

転倒：測定者は参加者の歩行を妨げないように，いつでも支えられる位置でサポート

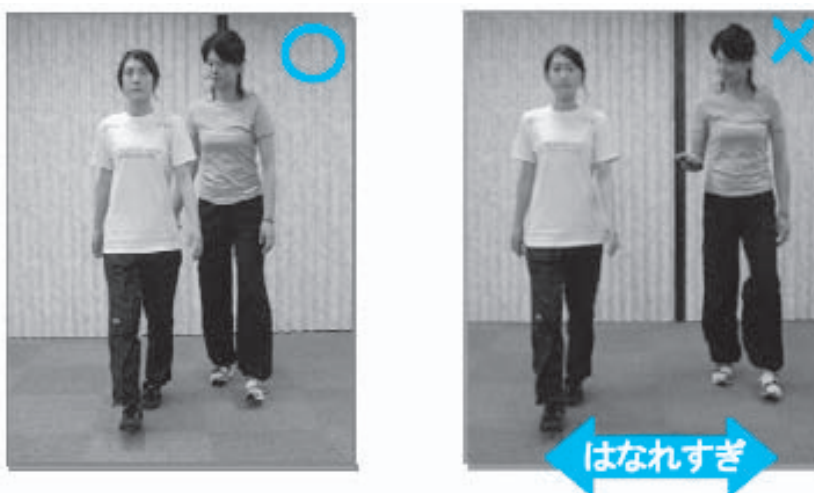


図 26 5m歩行スピードの留意点

参考数値

横断歩道が渡り切れる歩行速度：1m/秒

歩行速度が1年間で0.15m/秒低下すると転倒リスクが増す。

年齢	性別	5m歩行 実測値	日本人の 平均歩行速度（m/秒）
50 歳代	男性	2.7 秒	1.82
	女性	2.9 秒	1.74
60 歳代	男性	2.9 秒	1.73
	女性	3.1 秒	1.62
70 歳代	男性	3.1 秒	1.62
	女性	3.5 秒	1.42

オ 30秒椅子立ち上がり（下肢筋力のテスト）

○準備物

ストップウォッチ、高さ40cm程度の肘掛けのない椅子

○測定方法

30秒間の立ち上がり回数を計測

説明

「30秒で出来るだけ早く立ち座りをして下さい。

出来るだけ早くですが、転倒したり、しりもちをつかない程度でしてください。」

「両膝が完全に伸展するまで立ち上がりましょう。」

「座った姿勢から開始し、立ち上がって1回とカウントします。」

「座るときはきちんと座面にお尻をつけてください。」

※30秒時に少しでも立ち上がり動作が見られれば回数にカウントします。

1. 椅子に浅く座り、腕を組みます。
2. 両膝は握りこぶし一つ分けます。
3. 足裏を床につけ、踵を少し引きます。
4. [始め]の合図で測定開始。
5. 30秒間で何回立ち座りが行えたかを測定します。

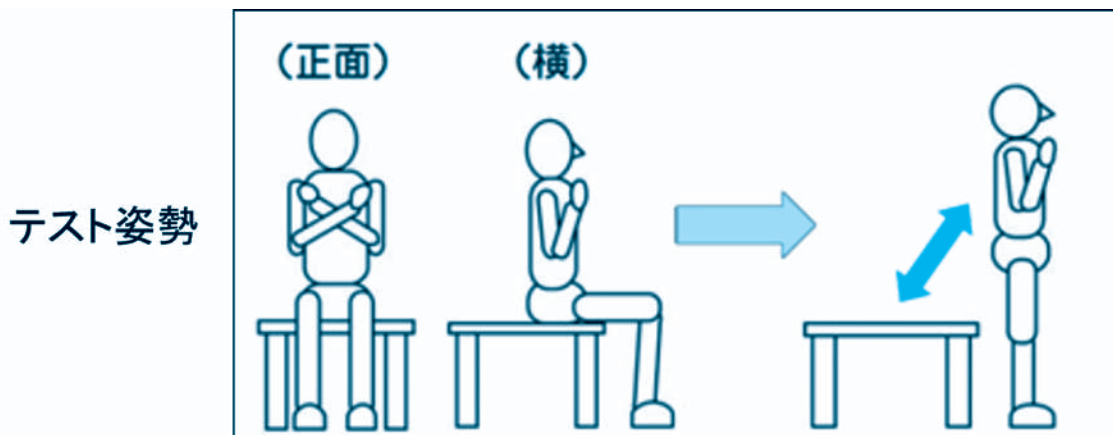


図 27 30秒椅子立ち上がりテストの測定方法

参考数値 転倒リスクのカットオフ値：14回以下

カ 反復唾液嚥下テスト (RSST repetitive saliva swallowing test)

○準備物

ストップウォッチ

○測定方法

説明

「私が[はじめ]と合図したら，[おわり]の合図をするまでの30秒間，のどぼとけに自分の中指を当てて，できるだけ何回も“ごっくん”とつばを飲み込むことを繰り返してください。」

※正確にカウントすることが難しいため，30秒間の平均嚥下回数は，若年者7.4回（4～10回），高齢者5.9回（2～10回）であることを伝えます。

1. 足の裏を床につけて椅子に座る。
2. のどぼとけに本人の中指を当てたまま，30秒間唾液を飲み続ける。
3. のどぼとけが中指をしっかりと乗り越えた回数を数える。

※中指は，強く押し付けず，軽くあてるようにしましょう。

参考数値

3回未満/30秒間：嚥下機能の低下が疑われる。

キ オーラルディアドコネシス（口唇や舌の動きを評価するテスト）

○準備物

レコーダー，紙とペン 又は カウントアプリ（（例）パタカウンター・くちけん）

○測定方法

説明

「私が[はじめ]と合図したら，[おわり]の合図をするまでの10秒間，できるだけ速く“パ”を繰り返してください。」

※同様に“タ”“カ”で実施します。

対象者が発音したタイミングで回数を数える。

※実施する状況に応じて準備物を選択してください。

参考数値 60歳以上

	パ	タ	カ
男性	4.4～7.2回/秒	4.2～7.2回/秒	4.0～6.6回/秒
女性	4.2～7.2回/秒	4.4～7.2回/秒	4.1～6.7回/秒

1) FAI (Frenchay Activities Index) とは

リハビリ専門職もよく目にする評価法の一つで、介護保険のリハビリテーションで使用するリハビリテーション計画書の必須項目です。

ここが
FAI の項目です。

図 28 リハビリテーション計画書の別紙様式 2-2 の IADL 評価

表 11 FAI(Frenchay Activity Index)

FAI(Frenchay Activity Index)

アセスメント項目	前回点数	現状	将来の見込み（※）	評価内容の記載方法
食事の用意			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	0：していない 1：まれに 2：週に1～2回 3：週に3回以上
食事の片付け			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
洗濯			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	0：していない 1：まれにしている 2：週に1回未満 3：週に1回以上
掃除や整頓			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
力仕事			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
買物			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
外出			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
屋外歩行			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
趣味			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
交通手段の利用			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
旅行			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	
庭仕事			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	0：していない 1：時々 2：定期的にしている 3：植替等もしている
家や車の手入れ			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	0：していない 1：電球の取替，ねじ止めなど 2：ペンキ塗り，模様替え，洗車 3：家の修理，車の整備
読書			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	0：読んでない 1：まれに 2：月1回程 3：月2回以上
仕事			☐ 改善 ☐ 維持 ☐ 悪化	0：していない 1：週1～9時間 2：週10～29時間 3：週30時間以上
合計点数			※「将来の見込み」については短期集中予防サービスを実施した場合の見込みを記載する	

10. 卒業に向けた準備と今後の生活への助言

ポイント サービス終了後の生活をイメージして、社会性を引き出し、心身機能や活動・参加の維持・改善を助言することが重要です。

卒業までの流れは次のとおりです。

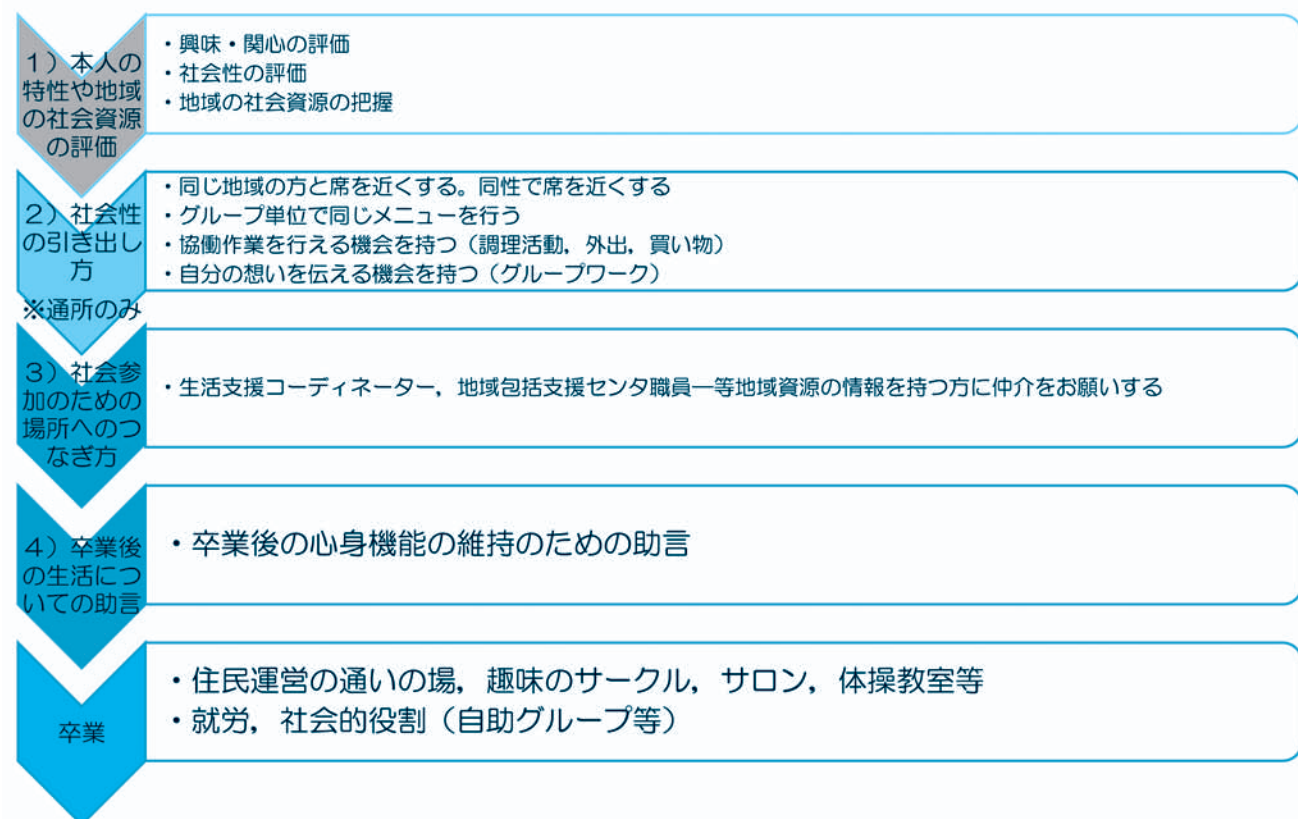


図 29 卒業までの流れ

1) 本人の特性及び地域の社会資源の評価について

本人が、サービス終了後に社会参加のための場所へ移行するために、まずリハビリ専門職等が社会性や近所の地域資源を把握することが必要です。

①興味・関心の評価

興味・関心チェックシート（p.28～29 参照）で、本人のしてみたい、興味のある活動を把握し、卒業後の社会参加が広がるきっかけを探りましょう。

②社会性の評価

基本チェックリストで、うつ状態、閉じこもりの項目でチェックが多い方は、短期集中予防サービス後の社会参加が課題となりやすい方です。

また、対人関係における対応や集団活動の好き嫌い等、本人の性格を把握することで、

社会参加のための場所へ移行するまでの留意点を考えることができます。

③地域の社会資源の評価

終了後の社会参加のため、本人の目標にあった社会資源（住民運営の通いの場、趣味のサークル、サロン、体操教室等）が地域にあるか確認しましょう。また、そこまでの移動手段（徒歩、交通手段、送迎等）や環境（坂道・段差の有無、通路の幅）、支援者の有無（一緒に行く友人や送迎する家族等）についても情報収集し、必要な支援を行いましょう。

2) 社会性の引き出し方と社会参加のための場所へのつなぎ方

①社会性の引き出し方

通所型サービスCの場合は、グループでの活動を最大限に生かし、社会性を引き出す工夫をしましょう。

社会性の引き出し方の具体例

- ・同じ地域の方と席を近くする。同性で席を近くする。
- ・グループ単位で同じメニューを行う。
- ・協働作業を行える機会を持つ（調理活動、外出、買い物）。
- ・自分の想いを伝える機会を持つ（グループワーク）。

※留意点

閉じこもり傾向の方、男性、地域での活動の少ない方は、集団活動への経験が少ない方も多くいます。今後の地域活動への移行を見通して、個人の活動を経てグループでの活動が行えるよう工夫する必要性があります。全ての人が集団活動へ移行するのではなく、その人の特性に合った方向性を検討します。

3) 社会参加のための場所へのつなぎ方

社会参加のための場所へ初めて参加する際などは、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員等地域資源の情報を持つ方に仲介をお願いすることも有効です。（例：住民運営の通いの場であれば、地域包括支援センター職員等や通いの場の世話役に付添をお願いする等。通いの場が近くに無い場合は、立ち上げを地域包括支援センター職員に相談しても良いでしょう。）

4) 卒業後の生活についての助言

卒業後も短期集中予防サービスで改善した心身機能の維持・向上ができるよう、助言を行います。また、今後起こりうるリスクについての助言も併せて行います。

①心身機能維持のための助言

短期集中予防サービスの終了後、トレーニングを行わないと、心身機能の低下が起こり

ます。自主トレーニング（p.60～62 参照）を自宅でも続けたり、通いの場等で体操を続けることが大切です。運動の継続に向けて働きかけを行いましょう。

②今後起こりうるリスクとその対処法

起こる可能性の高い状態悪化の徴候とその対応方法を伝えます。文章にして、本人・家族にも渡し、地域包括支援センター職員等にも、モニタリング時のポイントとして伝えます。

例）脱水リスクがある場合、細めな水分摂取を促すことや、めまい・脱力感等の脱水の徴候に気をつけることを本人、家族、支援者へ伝える。頻度が多い場合は、医師への相談等も行おうよう伝える等。（p.35～38「7. リスク管理について」参照）

11. 運動機能向上トレーニングの実際

ポイント 通所型サービスCで実施する効果的な運動機能向上トレーニングは、本人が意欲的に行えるよう、成功体験を積み重ねることが重要です。

(1) 実施における留意点

短期集中予防サービスの効果を確実にするためには、本人が意欲的にプログラムを実施することが重要です。また、終了後も引き続き運動を継続する意欲を保ちながら活動的な日常生活を送れるよう、常に意識しましょう。

本人の意欲を高めるためには、成功体験を積み重ねることが有効で、次の方法があります。

- 1) できる目標を立てる（スモールステップ）⇒変化が分かり易く、達成感を持つことができる。
- 2) 本人が自分の行動を記録する（セルフ・モニタリング）⇒自分のしたことを見える化することで努力したことを確認できる。
- 3) 本人が自分を褒める（自己強化）⇒自分で自分を褒めることで、自分の努力を認めることができる。

リハビリ専門職等も本人の小さな変化を見逃さず、言葉に出して賞賛し、本人の自己効力感を高めることが大切です。

また、体力水準が高いにもかかわらず、脱落する方もいます。この場合、主観的健康感が低い場合や精神面に課題を抱えている可能性があるため、客観的な評価を伝えたり、本人の気持ちに寄り添う等精神面も併せてサポートを行うと良いでしょう。

また、実施前には対象者に分かりやすい方法で、プログラムの内容・進め方・効果・リスク・緊急時の対応を説明し、対象者に同意を得ます。

(2) 期間毎の実施内容

原則3か月間を目安として実施します。3か月間の例を次のとおり示します。

表12のとおり、コンディショニング期（第1期）・筋力向上期（第2期）・機能運動期（第3期）にわけて実施します。

表12 標準的スケジュール

	第1週	第2週	第3週	第4週
コンディショニング期（第1期）	◇ 運動機能検査 ● 運動内容決定 ● 運動の実施	● 運動の実施 ● 自主トレーニング実施状況確認	● 運動の実施 ● 自主トレーニング実施状況確認	● 運動の実施 ◇ 運動機能検査 ● 運動強度・頻度の調整

筋力向上期 (第2期)	● 運動の実施 ● 自主トレーニング実施状況確認	● 運動の実施 ● 自主トレーニング実施状況確認	● 運動の実施 ● 自主トレーニング実施状況確認	● 運動の実施 ◇ 運動機能検査 ● 運動強度・頻度の調整
機能運動期 (第3期)	● 運動の実施 ● 自主トレーニング実施状況確認	● 運動の実施 ● 自主トレーニング実施状況確認	● 運動の実施 ◇ 運動機能検査(最終) ● 自主トレーニング実施状況確認	● 対象者への生活継続のための助言

◇運動機能検査について

定期的に運動機能検査(p.43～49「9. 評価方法」(2)運動機能及び口腔機能の評価 参照)を実施し、運動機能の変化を本人と確認しましょう。検査結果に変化が無い場合、運動強度や頻度が不足している可能性が高いため、運動強度・頻度を上げましょう。小さな変化でも賞賛し、本人の意欲を高めることで、目標達成を促します。

(3) 運動頻度

運動の実施回数は本人の負担とならず、かつ効果が期待できる頻度(回数)を設定します。機能向上を図るためには、週2回以上のプログラムの実施が必要であることから、週2回未満で行う場合は、自宅での自主トレーニングの運動メニュー(p.60「12. 自主トレーニング」参照)を作成・指導しましょう。また、週2回以上のプログラムを行っている場合も運動機会を増やす目的から、自宅での自主トレーニングを指導し、実施状況をモニタリングします。

(4) 標準的なプログラム

高齢者では、筋力・バランス能力・柔軟性などの体力の諸要素が、それぞれ独立して低下することはあまりありません。そのため、包括的に運動できるよう、標準的なプログラムとして、ストレッチ、筋力向上運動、バランス・機能的運動※等を組み合わせます。徐々に、強度・複雑さが増すように組み立てると良いでしょう。(トレーニング内容は、参考資料 p.76「トレーニング素材集」を参照)

※機能的運動とは、座位や四つ這い、膝立ち、立位などの姿勢保持や歩くために必要な機能を促すための運動のこと。

筋力向上運動で改善したい筋肉として、立つ・座る・歩く・階段を昇降するといった日常生活行為に必要な抗重力筋群(大腿四頭筋等)や転倒予防に有効な、前脛骨筋などの抗重力筋と拮抗する筋群(ふくらはぎの筋肉等)、体幹を安定させる腹筋群も対象に加

えるといいでしょう。卒業後の心身機能維持のため、通いの場へ通うことを想定して、運動プログラムに通いの場で行われている体操を含めることも効果的です。

標準的なプログラムに加え、歩行運動を合計 30 分/日を行うと効果的なため、歩行が安定している人には歩くことも勧めましょう。歩行能力が低下している場合、10 分×3 回などの 1 回の歩行時間を短くする方法も有効です。

表 13 標準的なプログラム

	ストレッチ	筋力向上運動	バランス・機能的運動
コンディショニング期 (第 1 期)	座位・仰向けで静的・動的な種目	座位・仰向け中心の低負荷で高反復の運動 (6 種目程度)	四つ這い・膝立ち姿勢など重心が低く、支持面が広い運動 例：四つ這いで片手や片足を順番にあげる等
筋力向上期 (第 2 期)	徐々に可動範囲を広げる	立位種目も取り入れ、日常生活で必要とされる運動の水準よりやや高い負荷の運動 (8 種目程度)	座位～立位にて動的バランス運動（支持基底面※内で身体の重心を移動させる） 例：両足を肩幅に開いて、左右の足に交互に重心をかける等
機能運動期 (第 3 期)	立位種目を追加する場合は支える物を使用	第 2 期の負荷の漸増	立位にて機能的バランス運動（支持基底面を超えて大きく身体の重心を移動させる） ※例：大きいボールを受け渡す等

※支持基底面：物体（身体）がその重さを支える面のこと。両足立位の場合、左右の足裏全体を囲む面のこと。

表 14 1回のプログラム例（90分間の場合）

項 目	内 容	目 的	時間配分
学習時間	自主トレーニングの自宅等での実施 状況を確認する	運動習慣の定着	10分
ウォーミングアップ	ストレッチ バランス・機能的運動	柔軟性の改善 平衡性の改善	20分
主運動 （時期によって選択）	筋力向上運動	生活機能に必要な 筋力・筋持久力の向 上	40分
クーリングダウン	ストレッチ・リラクゼーション	疲労回復	10分
学習時間	自主トレーニングを自宅でいつ・どの ように実施するのか確認する	運動習慣の定着	10分

（５）トレーニングの段階付け

1）運動強度

体力水準の低い高齢者が安全に運動する事に配慮して、1か月ごとに負荷レベルを漸増します。

表 15 運動強度の目安と運動量

	運動内容	運動強度の目安 （最後の2～3回 の筋肉の疲労感）	運動量 （反復回数× セット数）
コンディショ ニング期 （第1期）	低負荷で高反復の筋肉や靱帯などの組織が 運動負荷に耐えられるようになるまで徐々に 慣らしていきます。	かなり楽～ 比較的楽	20～30回 ×1セット
筋力向上期 （第2期）	コンディショニング期に動作が円滑に行え るようになった後、本人の日常生活で必要とさ れる運動の水準よりやや高い運動負荷をかけ、 運動器の機能向上を目指します。	ややきつい	10～15回 ×2セット
機能運動期 （第3期）	筋力向上期に十分な機能の向上が見られた 後、運動器の機能向上が生活機能の改善とし て感じられるよう、より機能的な運動（目標 に関連した動作）を取り入れます。	ややきつい	10～15回 ×3セット

運動強度の目安として、筋力向上のためには、最大筋力の6割以上の負荷を用いて、運動する必要があります。そのため、筋力向上期の運動強度は、反復回数の最後の2～3回の疲労感を聞き取り、“ややきつい”を目安に負荷量を設定するとよいでしょう。

ただし、判断は本人の主観に任せることなく、実施担当者が本人の代償運動（本来使うべき筋肉や部位以外のところを使って行っている運動）の有無や動作のスムーズさ、さらには運動中の表情などを観察し、総合的に行う必要があります。

2) バランス運動

バランス運動においても、表 16 のとおり、姿勢を変えて難易度を段階づけします。

表 16 バランス運動の難易度

難易度	→				
	易				難
トレーニングの姿勢	臥位	座位	立位 (両手で支える)	立位 (片手で支える)	立位 (支えなし)

(6) 個別プログラムの設定

標準的な運動プログラムに併せてそれぞれの目標に添った課題解決につながるよう個別の運動プログラムを設定します。設定にあたり、次の点を考慮しましょう。

- 1) 筋力・持久力・柔軟性・バランスのどの要素が衰えているのか。
- 2) 静的・動的・機能的バランスのどのバランス機能が衰えているのか。
- 3) 痛みを増悪しない動作は何か。

12. 自主トレーニング

ポイント 訪問型サービスCの場合は必ず、通所型サービスCの場合も自主トレーニングは重要です。トレーニングメニューを作成し、目標に合った効果的な自主トレーニングを促しましょう。

(1) 自主トレーニングの重要性

運動機能向上のためには、週2回以上のプログラムの実施が必要であることから、週2回未満で行う場合は、自主トレーニングの運動メニューを行う必要があります。訪問型サービスCの場合、直接的な運動介入ができないため、特に自主トレーニングが重要になります。

通所型サービスCにおいても、機能向上を図るためには、自宅での自主トレーニングの運動メニューを作成・指導し、実施状況をモニタリングします。週2回以上トレーニングを実施していても機能向上のため、自主トレーニングを実施することが有効です。

(2) 運動の自主トレーニングの作成方法

作成の際には、本人の目標に応じてトレーニングのセット内容を組みましょう。また、図31を参考にトレーニング表を作成し、本人にトレーニングを実施した日に印を入れてもらい、実施状況を確認しましょう。

＜トレーニング表の作成方法＞

- ①氏名、目標を記載します。
- ②開始月、2か月目、目標達成予定月に○印をつけましょう。
- ③トレーニング素材集（参考資料 p.76）から必要なトレーニング内容を選択し、左端に貼り付けましょう。

目標に応じて、目的別トレーニングセット例を参照してください。

氏名： 広島 自立探究者 さん																															
目標： 1 km先のスーパーに買い物に行ける																															
開始月 2 か月目 目標達成予定月																															
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																															
																															
																															
																															
																															
																															

作成例

図 31 自主トレーニング表の作成例

目的別トレーニングセット例

	ズボンをはける	床から立ち上れる	洗身ができる	2階に上れる	歩きやすくなる	買い物に行ける
 肩の運動	○	○	○			
 お尻のストレッチ	○	○	○			
 前への突き出し運動	○	○	○			
 アキレス腱のストレッチ	○	○	○	○	○	○
 腹筋運動	○	○	○	○	○	○
 お尻あげ運動	○	○	○	○	○	○
 足上げ運動	○	○	○	◎	◎	◎
 股・膝関節の運動	○	○	○	◎	◎	◎
 股関節の運動	○	○	○	◎	◎	◎
 つま先立ち運動	○	○	○	◎	◎	◎
 ウォーキング				◎	◎	◎

* ウォーキング: 1日30分歩くことを目標にしましょう。

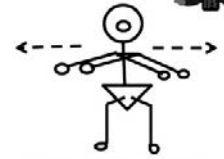
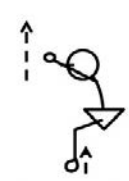
続けて歩けない場合は、1度に歩く時間を短くし、合計で30分を目指しましょう。

(例: 10分歩行を1日に3回行う。 15分歩行を1日に2回行う。)

図 32 目的別トレーニングセット例

＜軽度者によく見られる生活課題の改善のための運動の自主トレーニングメニュー例＞

軽度者は、買い物や洗濯、入浴に課題が多く見られます (p.19 図 14 参照)。その改善のため、自主トレーニングのメニューを図 33 (p.61~62) のとおり示します。

買い物を上手に			洗濯を上手に		
					
下の物をとるように	カートを押すように	左右の物をとるように	洗濯物を干すように	洗濯物を持って離すように	
					
つまづかないように	物をつかむように	お金をつまむように	下のしわをのばすように	上のしわをのばすように	洗濯ばさみをつまむように
各 () 回 () セット			各 () 回 () セット		

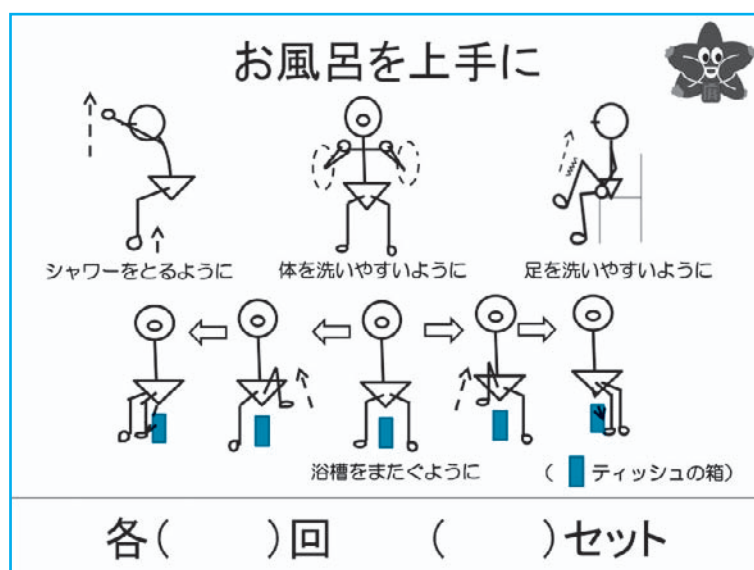


図 33 軽度者によく見られる生活課題の改善のための運動の自主トレーニングメニュー例

(3) 口腔の自主トレーニングの作成方法

生活課題が、話す食べる等にある場合、短期集中予防訪問（ST）サービスを利用することが効果的です（市町によって実施が無い場合もあります）。

利用している場合、自主トレーニングをすることが必要なので、次のトレーニングセット例を参考にしてください。

表 16 目的別言語聴覚(ST)トレーニングセット例

目的	音声 トレーニング	構音 トレーニング	飲み込みの トレーニング	お口の トレーニング
準備体操	○	○	○	○
声を出す練習	○			
口の力を鍛える練習		○	○	○
リズム良く口を動かす練習	○	○		
飲み込みの力を鍛える練習			○	
乾燥を改善させる練習				○

【使用方法】

- ①目的に応じてトレーニングセットを選択する。（トレーニングメニューは参考資料 p.77～80 参照）
- ②必要なトレーニングと食事時の姿勢を資料（参考資料 p.81 参照）として渡す。

参 考 資 料



このキャラクターはマニュアルの作成にあたってこの度作成しました。もみじを元に広島の広の字をデフォルメしたまわしをつけたお相撲さんで広島の短期集中予防サービスをイメージしています。

1. マニュアル作成の背景

このマニュアルは、短期集中予防サービス事業所において、要支援者等の状態像に応じた効果的なリハビリテーションやトレーニングを実践するために、標準的な手法の確立及びリハビリ専門職の質の確保を図ることを目的として、図1のように関係機関が連携・協働して作成しました。

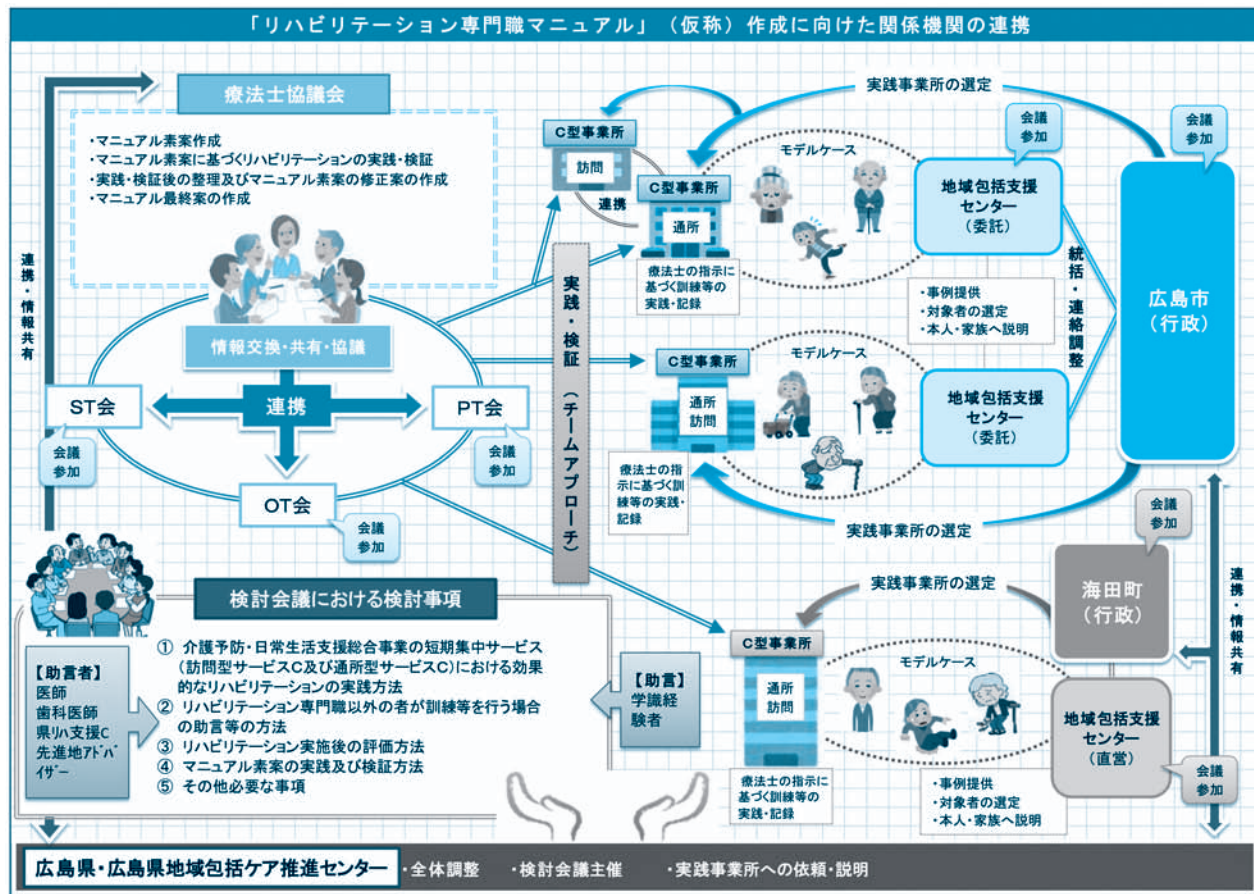


図1 作成にあたっての関係機関の連携（広島県資料）

2. 各市町における短期集中予防サービス

(1) 広島市における短期集中予防サービス

1) 短期集中予防サービスの位置付け

図2は、広島市における短期集中予防サービスの位置付けを示しています。平成29年度の総合事業の開始あたり、介護予防ケアマネジメントの適切な実施と、地域ケアマネジメント会議(自立支援型地域ケア個別会議)による介護予防ケアマネジメントの質の向上を図り、その中で心身の機能低下を起こしている高齢者を、短期集中的な介入によって改善に導く、専門職による短期集中予防通所・訪問サービスを位置付けています。広島市では、口腔・栄養・運動の短期集中予防サービスを実施しています。(口腔は通所のみ、栄養は訪問のみ、運動は訪問・通所両方)

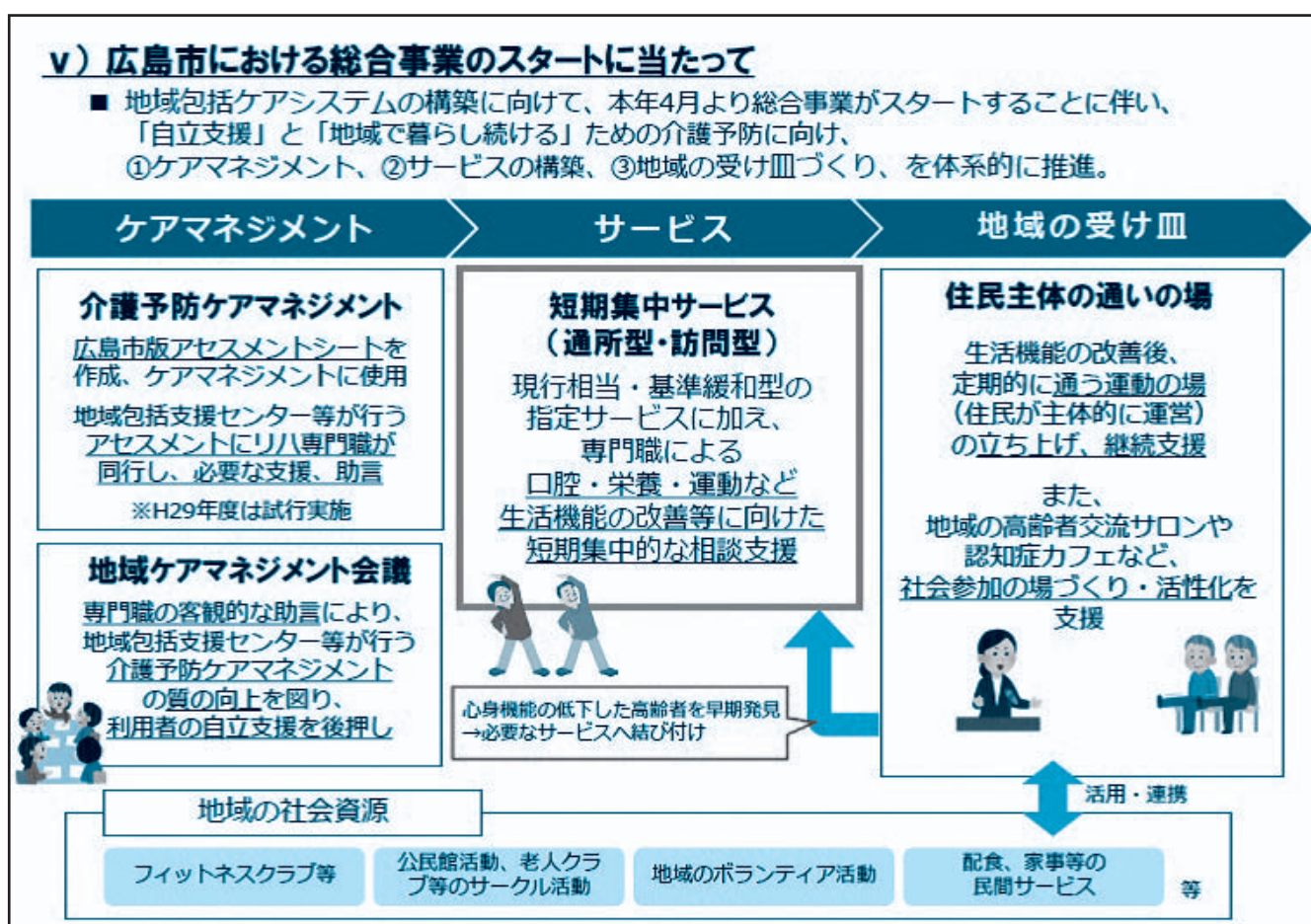


図2 広島市における短期集中予防サービスの位置付け

広島市地域包括ケア推進課 資料

2) 広島市における短期集中予防サービスと他のサービスとのつながり

①訪問型サービス

図3は、広島市における短期集中予防訪問サービスと他の訪問サービスとのつながりやそれぞれの対象者の状態を示しています。

短期集中予防訪問サービスの対象者は、認知機能はある程度保たれているが、運動

機能が低下している方を対象としています。

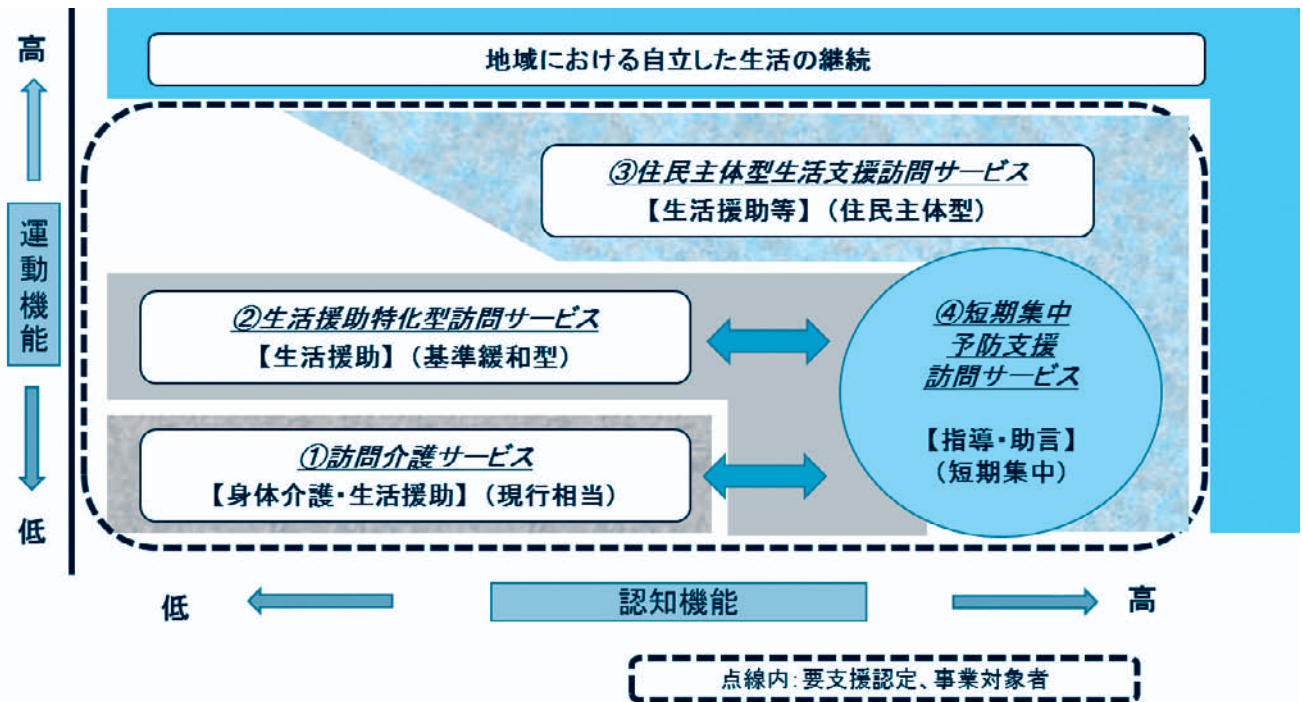


図3 短期集中予防支援 訪問サービス（広島市資料）

②通所型サービス

図4は、広島市の短期集中予防通所サービスと他のサービスとのつながりを示しています。認知機能や他者との交流にある程度の機能が残っており、運動機能や口腔機能の低下がある方を対象としています。

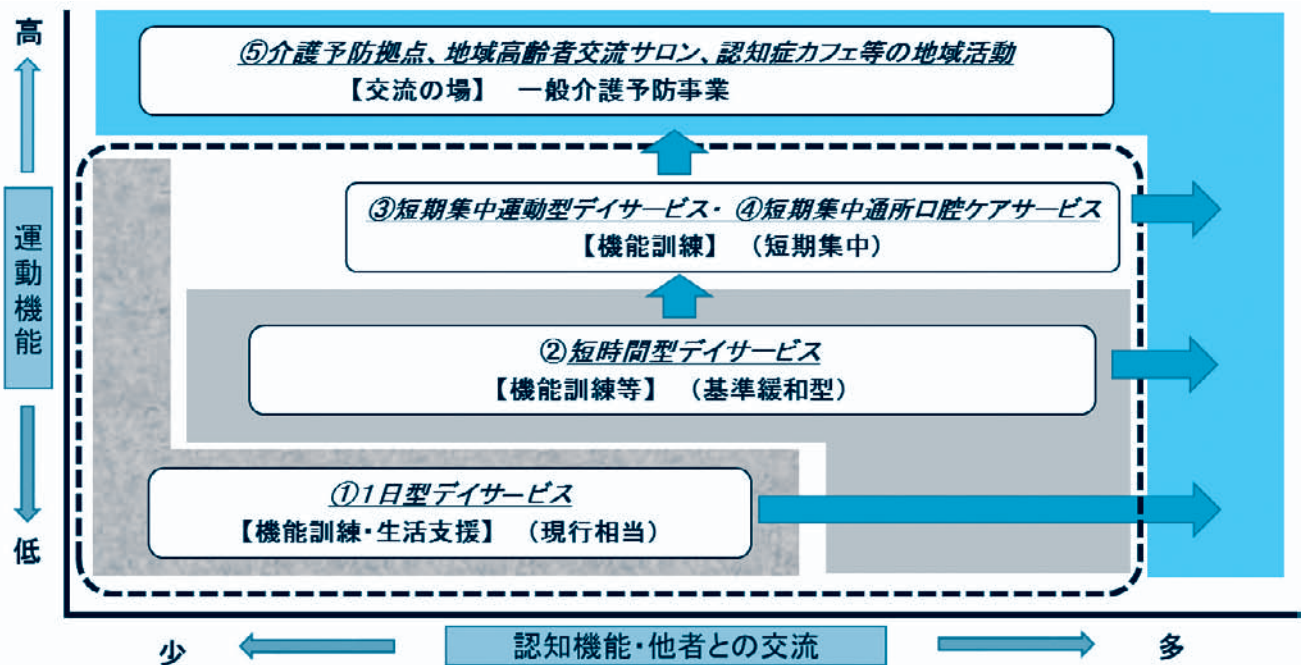


図4 短期集中予防支援 通所サービス（広島市資料）

(2) 竹原市における短期集中予防サービス

図らは竹原市の短期集中予防サービスである、いきいきアップ教室の利用者の状態像と他のサービスとの関連を示しています。竹原市で短期集中予防サービスの訪問と通所を一体的に提供し、廃用症候群からの脱却を目的に、1か所で4か月間14回実施しています。

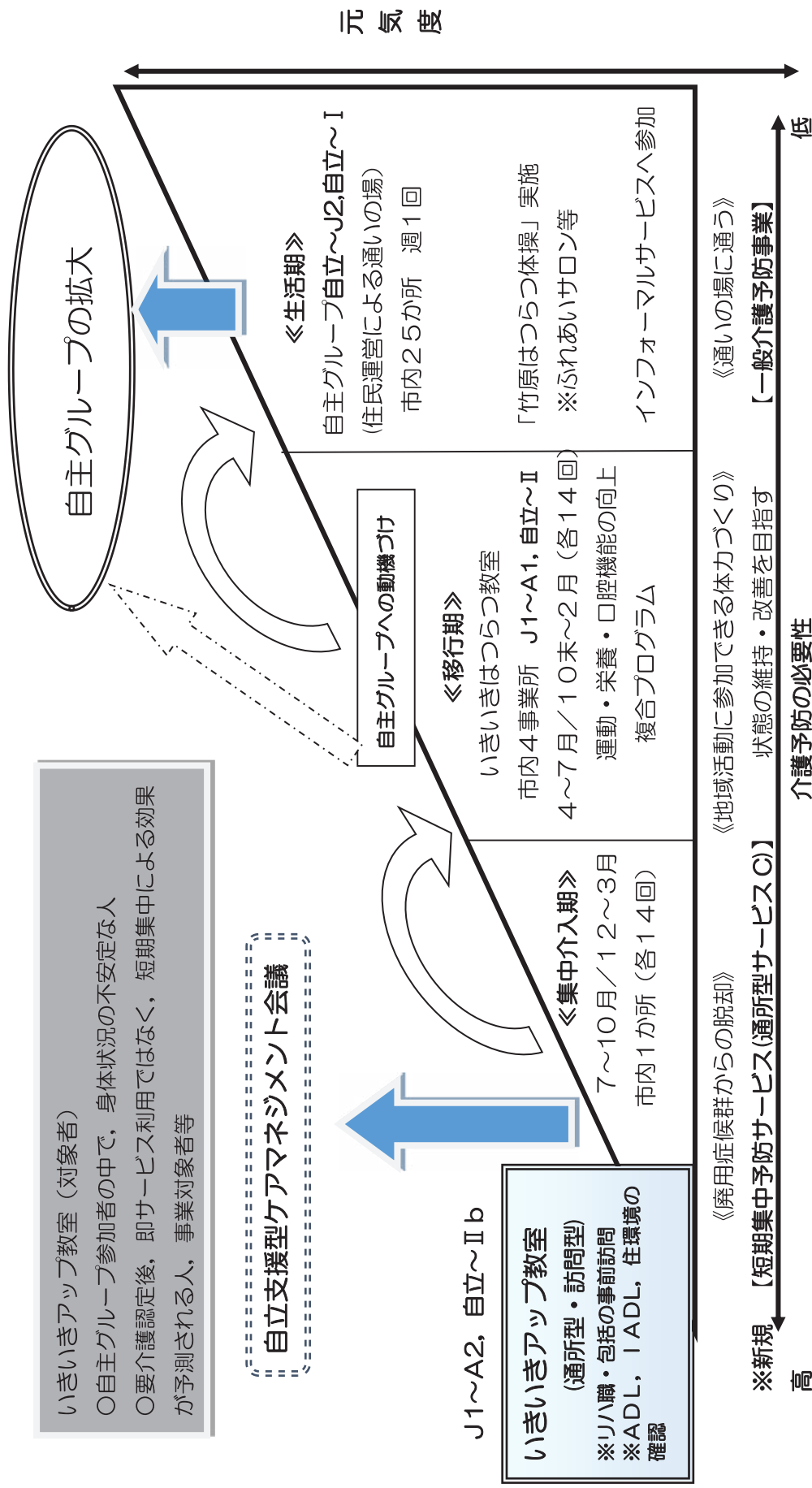


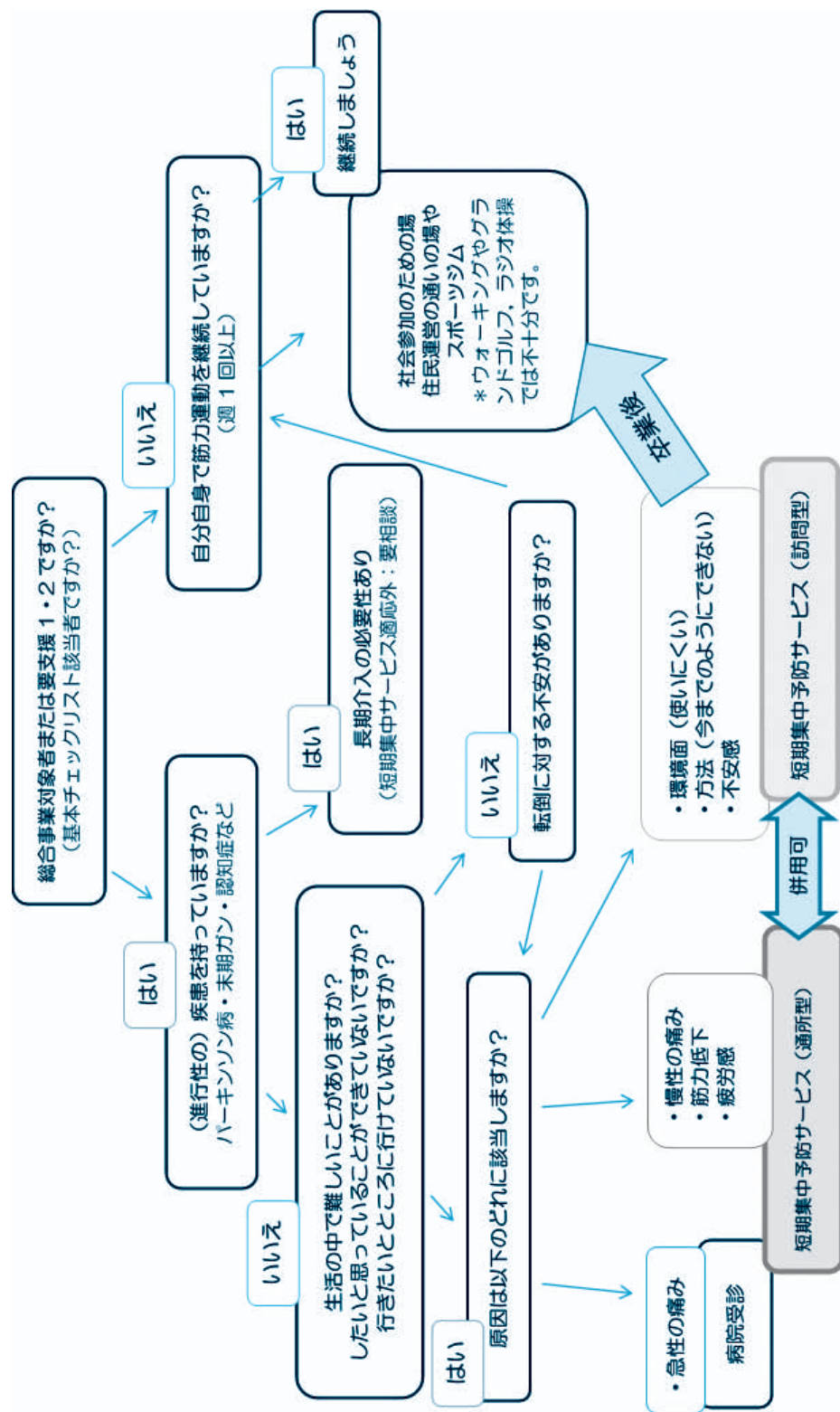
図5 竹原市の平成30年度からの介護予防・日常生活支援総合事業における自立支援のイメージ (竹原市資料)

3. 短期集中予防サービスに活用できる資料集

(1) 対象者の選定に活用できる資料

1) 短期集中予防運動サービス利用のフロー図

図6はざおん牛田病院において、対象者が短期集中予防運動サービスに適しているか、確認する際に活用している資料です。



* 短期集中予防サービスの利用については介護予防ケアマネジメントに基づき、短期集中予防サービスの利用が必要と認められたものが適応となる

図6 短期集中予防運動サービス利用のフロー図（ざおん牛田病院資料）

2) 短期集中予防 ST（口腔）訪問サービス利用のフロー

図7, 図8は, 短期集中予防 ST（口腔）の対象者として適しているか確認する際に活用できる資料です。

①嚥下（食事を飲み込むことに課題がある場合）

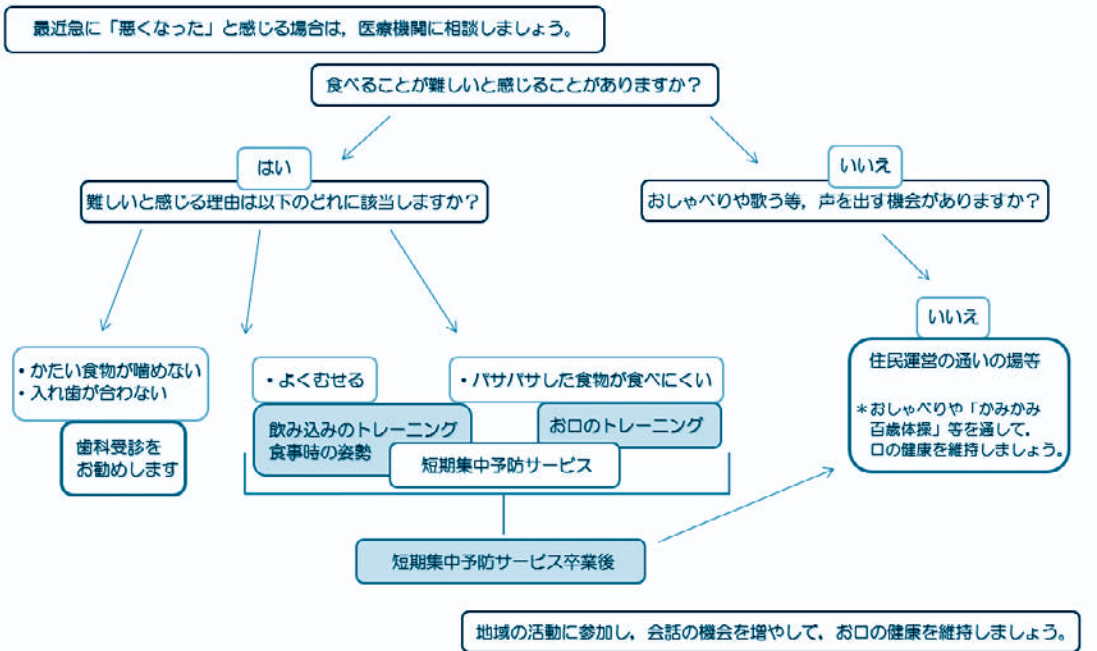


図7 短期集中予防 ST 訪問サービス（嚥下）利用のフロー図

②言語（話すことに課題がある場合）

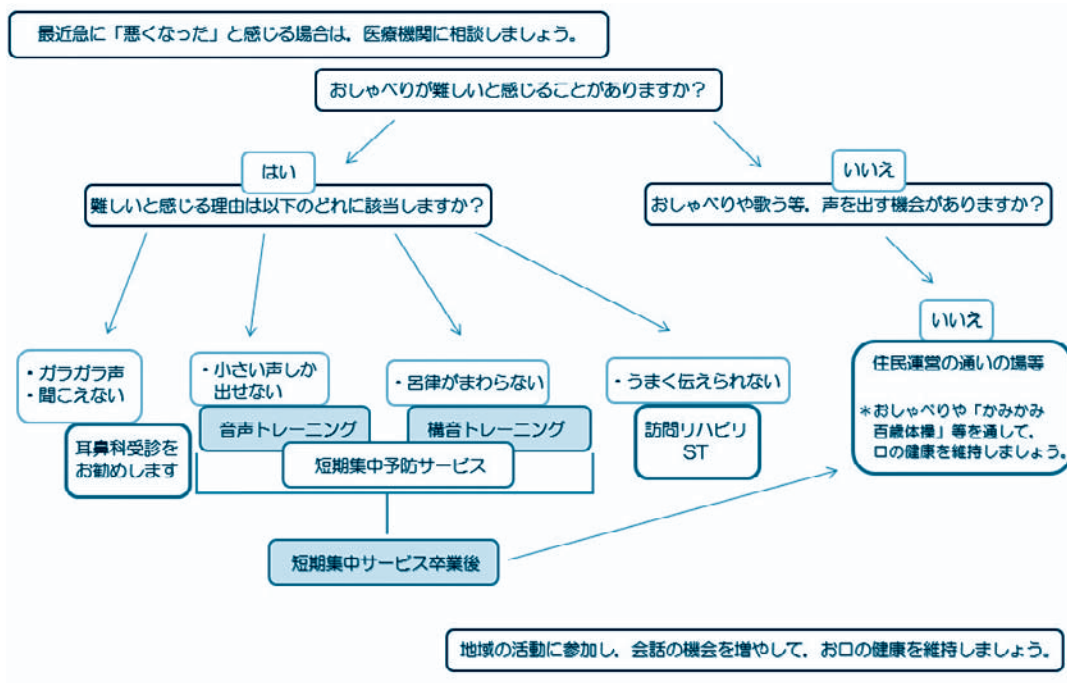


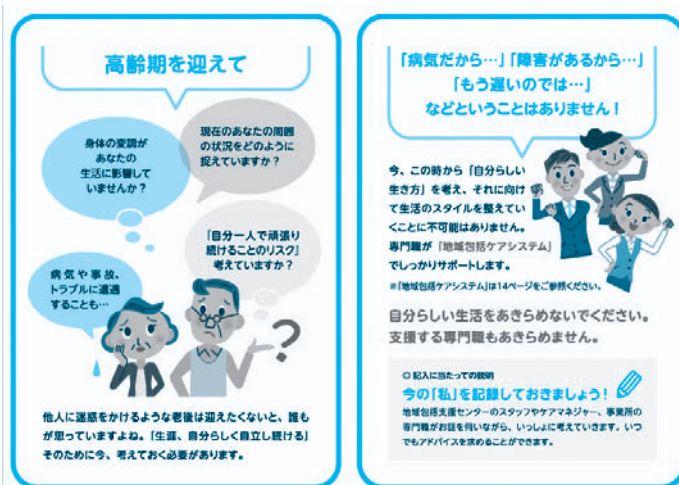
図8 短期集中予防 ST 訪問サービス（言語）利用のフロー図

(2) 目標設定に活用できる資料

1) 「これから手帳」の活用について

自立支援多職種ネットワーク推進会議は、平成 29 年から広島県内の各専門職団体が集まり、「自立支援」の規範的統合に向けて、意見交換と自立支援に資する住民啓発ツールの検討を行っています。「これから手帳」は自立支援多職種ネットワーク推進会議が住民啓発ツールの一つとして開発しました。

「これから手帳」は、高齢者が支援者とともに、自分らしい生活を送ることをあきらめずに取り組めるような質問に答えることで、自らの生活を振り返ることができるよう、意欲に働きかける内容となっています。



(自立支援多機能種ネットワーク推進会議作成)

2) 竹原市で用いられている「なりたい姿に向けてやることシート」

「これから手帳」のように、一般の方も対象とした生活目標の設定とは別に、竹原市では短期集中予防サービスを利用する方を対象に、「なりたい姿に向けてやることシート」を作成しています。

短期集中予防サービスに参加することで、どのような生活を送れるようになりたいと思っているのか、目標を明確に記載します。また、そのために気をつける点について専門職からの助言として教室以外の場面でも頑張ることを明記しています。対象者が、サービス終了後に自分がなりたい姿になっていることが目標達成となります。

表1 なりたい姿に向けてやることシート (竹原市資料)

 今までしていたこと、やりたいこと、これからの生活を一緒に考えてみましょう	
お名前	記入日 年 月 日
健康・生活状態の注意ポイント 	
現在の健康・生活・身体の状態 	
これからなりたい健康・生活・身体 	
ワンポイントアドバイス 	
目標・計画を立ててみましょう	
家でがんばること	教室でがんばること

3) 生活行為の支障の有無または困っていること、してみたいことの把握（竹原市の場合）

生活行為の支障の有無または困っていること、してみたいことの把握のために、「興味・関心チェックシートの活用」を本編で説明しましたが、竹原市では、その興味・関心チェックシートを加工して次のシート（p.74 表2）を作成し、活用しています。

「興味・関心チェックシート」と異なる点として、「今まで通りにできない」をチェック項目にあげ、できているがやり方が変わってしまっている生活行為も聞き出せるようにしています。

また、チェックした生活行為についての現段階での満足度を自己採点し、10段階で評価します。これにより、できていない、又はできていてもそのやり方などに満足できていない生活行為が、短期集中予防サービスの終了時にどのように変化するか、比較することができます。

そして、それぞれの生活行為についてチェックしたものの中で、できるようになりたいことの優先順位を本人が記載します。優先順位をつけることで、自分自身がまず取り組もうと思っていることや、何が重要だと感じているかが、分かりやすくなります。実際に記載することで、意外に自分がこんな生活行為を大切だと思っていたのだということを、実感することがあります。

竹原市で用いられているシート

①「している」「今まで通りにできない」「していない」「興味がある」の該当する欄にチェックしてください。

②チェックしたもので満足度を10段階で表してください。満足していたら10です。

③チェックしたもので優先順位をつけてください。

表2 竹原市で用いられているシート

生活行為	している	できない 今まで通りに	していない	興味がある	チェックした項目 満足度	優先順位
自分でトイレに行く					/10	
一人でお風呂に入る					/10	
自分で服を着る					/10	
自分で食べる					/10	
歯磨きをする					/10	
身だしなみを整える					/10	
好きなときに眠る					/10	
掃除・整理整頓					/10	
料理を作る					/10	
買い物					/10	
家や庭の手入れ・世話					/10	
洗濯・洗濯物たたみ					/10	
自転車・車の運転					/10	
電車・バスでの外出					/10	
孫・子供の世話					/10	
動物の世話					/10	
友達とおしゃべり・遊ぶ					/10	
家族・親戚との団らん					/10	
ボランティア					/10	
地域活動（サロン・町内会）					/10	
お参り・宗教活動					/10	
健康づくり（体操・散歩）					/10	
趣味					/10	
畑仕事					/10	
パソコン・携帯・写真					/10	
スポーツ（グラウンドゴルフなど）					/10	
スポーツ観戦					/10	
旅行					/10	
手芸					/10	

(3) 実際のトレーニングに活用できる資料

1) トレーニング表を利用したセルフトレーニング作成方法

作成方法

- ①図 10 のとおり、本人の目標に応じてトレーニング素材集からトレーニング内容を組み合わせ、左端に貼り付け、トレーニングのセット内容を作成しましょう。
- ②本人に、トレーニングを実施した日に印を入れてもらい実施状況を確認しましょう。

氏名： 広島 自立探究者 さん

目標：1 km先のスーパーに買い物に行ける

開始月 2 か月目 目標達成予定月

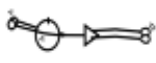


月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
 足踏車に乗って歩く練習をします。足踏車を回しながら、歩幅を大きく歩きます。																															
 歩幅を大きく歩きます。歩幅を大きく歩くと、歩幅が広がります。																															
 足踏車に乗って歩く練習をします。足踏車を回しながら、歩幅を大きく歩きます。																															
 歩幅を大きく歩きます。歩幅を大きく歩くと、歩幅が広がります。																															
 足踏車に乗って歩く練習をします。足踏車を回しながら、歩幅を大きく歩きます。																															
 歩幅を大きく歩きます。歩幅を大きく歩くと、歩幅が広がります。																															

作成例

図 10 短期集中トレーニング表作成例

トレーニング素材集(ストレッチ)
(図をコピーして、1のページにベースとして使って下さい)

体のストレッチ  仰向けで両膝を立て、両手は横に広げます。両膝を片側にゆっくりと倒し、できる範囲で体をひねります。 () 回	お尻のストレッチ  片方の足の太ももの裏を両手で持ち、胸の方へ引き寄せます。膝を抱えても良いです。反対の足は伸ばしておきます。 () 回	背伸び運動①  両手を組んで頭の上にしっかりと上げましょう。足首も伸ばします。 () 回	背伸び運動②  椅子に座った状態で、両手を組んで、前から頭の上にゆっくりと持ち上げます。 () 回
前への突き出し運動  椅子に座った状態で、体の前で両手を組み、ゆっくりと前に突き出しましょう。 () 回	肩の運動  両手を肩にあて、ゆっくりと大きく刻をまわします。前後10回程度行います。 () 回	アキレス腱のストレッチ  立って何かものにつかまった状態で、片足を後ろに引き、その足の膝を曲げないようにして、腰をゆっくりと落とします。 () 回	

背伸び運動②  椅子に座った状態で、両手を組んで、前から頭の上にゆっくりと持ち上げます。 () 回	胸をはる運動  椅子に座った状態で、体を後ろで両手を組み、ゆっくりと後ろにひきましょ。その際に胸をはるようになっていきます。 () 回	体のストレッチ  仰向けで両膝を立て、両手は横に広げます。両膝を片側にゆっくりと倒し、できる範囲で体をひねります。 () 回	足指の運動  座った状態で、広げたタオルの上に足を置きます。足の指・腹をつかって、タオルを手前にたぐり寄せます。踵は浮かさないようにします。 () 回
--	--	---	--

トレーニング素材集(筋力運動)
(図をコピーして、1のページにベースとして使って下さい)

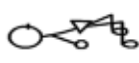
腹筋運動  仰向けになり、両膝を立てます。お腹の上に手をおき、おへそをのぞき込むようにしてお腹に力を入れます。5秒数えてからゆっくりと力をぬきます。 () 回	お尻あげ運動  仰向けになり、両膝を立てます。手を横についた状態で、お尻をゆっくりと持ち上げます。5秒数えてからゆっくりとおろします。 () 回	足上げ運動  両手で体を支え、片方の膝を伸ばした状態でゆっくりと持ち上げます。足首はあげてください。できるだけ高く持ち上げ、ゆっくりとおろします。 () 回	
股・膝関節の運動  何かものにつかまった状態で、ゆっくりと膝を曲げていきます。ある程度曲がったところで止め、3秒数えてからゆっくりと元に戻します。 () 回	つま先立ち運動  立って何かものにつかまった状態で、ゆっくりとつま先立ちになります。3秒数えてから、ゆっくりとおろします。 () 回	股関節の運動  立って何かものにつかまった状態で、膝を曲げずに片足を後ろへゆっくりと振り上げます。3秒数えてからゆっくりとおろします。 () 回	ウォーキング  楽に感じる～ややきついくらいの速さで歩きます。1日合計30分が目標です。 () 分 x () 回

図 11 トレーニング素材集

2) 言語聴覚（ST）トレーニングセット

話す、食べる等に生活課題がある場合は、短期集中予防訪問（ST）サービスを利用することが効果的です（市町によってこのサービスを実施していない場合もあります）。

利用している場合、自主トレーニングをすることが必要なので次のトレーニングセット例を参考にしてください。p.77～80 のとおり、目的に応じて、「音声」「構音」「飲み込み」「お口」のトレーニングから活用してください。

【使用方法】

- ①目的に応じてトレーニングセットを選択する。
- ②必要なトレーニングと食事時の姿勢（p.81）を資料として渡す。

表3 【音声トレーニング】			
準備体操	首のストレッチ①	首を右に傾け、右手を頭に添え伸びを深めましょう。 首を左に傾け、左手を頭に添え伸びを深めましょう。	
	首のストレッチ②	おへそをみて、そのまま首を右に向けましょう。 右手を頭に添え伸びを深めましょう。 左側も同様に行いましょう。	
	肩のストレッチ	肩を上げて、ストンと下ろしましょう。	
	深呼吸	鼻から息を吸って、口から吐きます。手をお腹において、動きを意識すると良いでしょう。	
声を出す練習	呼吸筋のトレーニング	拳をつくり、親指と人差し指でできた穴に口元をあて、力強く息を吹き込みましょう。	
	発声練習	大きく息を吸い「あー」とできるだけ長く声を出してみよう。大きな声でなく、出しやすい高さ・大きさをやってみよう。	
リズム良く口を動かす練習	1つの音	「ばばばば」「たたたた」「かかかか」「らららら」とゆっくり5回繰り返しましょう。	
	2つの音	「ばべ びば びま びも びま びむ」「たてとととたられろ りらる」「させそ しさす なねの になぬ」「かけこ きかく やゆよ ゆよや」「はへほ ひはふ」と大きく口を動かして繰り返しましょう。	
	文	大きく口を動かして、読みましょう。 ※p.82 参照	
	歌唱	大きく口を動かして、歌いましょう。 ※p.83 参照	

表4【構音トレーニング】

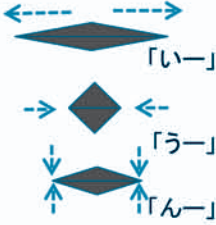
準備体操	首のストレッチ①	首を右に傾け、右手を頭に添え伸びを深めましょう。 首を左に傾け、左手を頭に添え伸びを深めましょう。	
	首のストレッチ②	おへそをみて、そのまま首を右に向けましょう。 右手を頭に添え伸びを深めましょう。 左側も同様に行いましょう。	
	肩のストレッチ	肩を上げて、ストンと下ろしましょう。	
	深呼吸	鼻から息を吸って、口から吐きます。手をお腹において、動きを意識すると良いでしょう。	
口の力を鍛える練習	唇の運動	①「いー」と声を出しながら、唇を横に引きましょう。 ②「うー」と声を出しながら、唇を前に突き出しましょう。 ③「んー」と声を出しながら、唇をしっかりと閉じましょう。	
	舌の運動	①舌を「前→上→下→右→左→前」の順に動かしましょう。 ②舌を唇にそって、大きく円を描くように動かしましょう。	
	舌の筋トレ	①舌で頬の内側に5秒押し付けましょう。×10回 ②舌の先を口の天井に5秒押し付けましょう。×10回	
	頬の運動	①唇を閉じたまま、頬を強くすぼめ、数秒維持しましょう。 ②唇を閉じたまま、横に引いて、数秒維持しましょう。	
リズム良く口を動かす練習	1つの音	「ぱぱぱぱ」「たたたた」「かかかか」「らららら」とゆっくり5回繰り返しましょう。	
	2つの音	「ばべば びばび まめも みまむ」「たてとてとたられろ りらる」「させそ しさす なねの になぬ」「かけこ きかく やゆよ ゆやや」「はへほ ひはふ」と大きく口を動かして繰り返しましょう。	
	文	大きく口を動かして、読みましょう。 ※p.82 参照	
	歌唱	大きく口を動かして、歌いましょう。 ※p.83 参照	

表5【飲み込みのトレーニング】

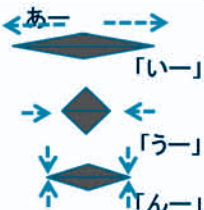
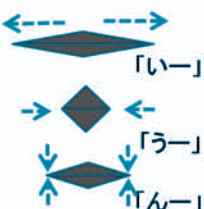
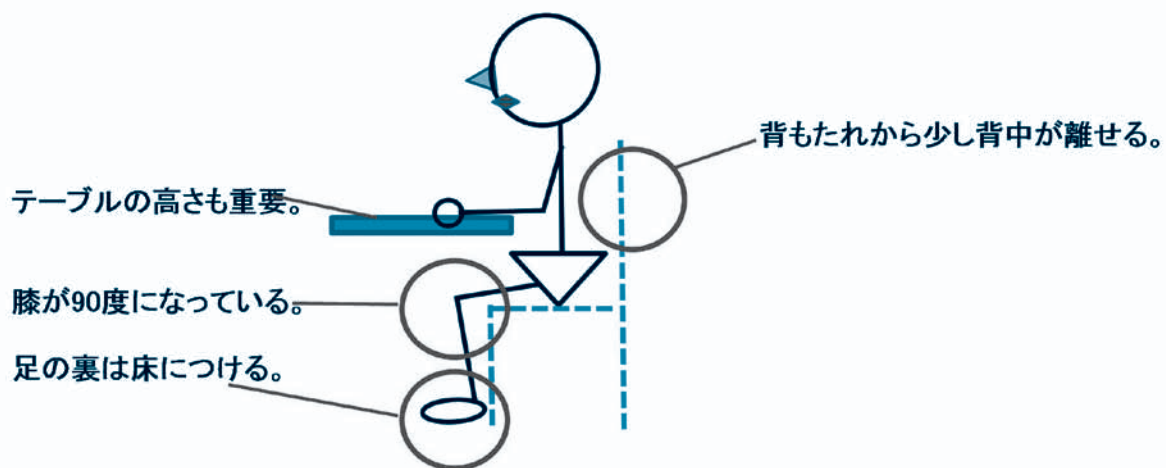
準備体操	首のストレッチ①	首を右に傾け、右手を頭に添え伸びを深めましょう。 首を左に傾け、左手を頭に添え伸びを深めましょう。	
	首のストレッチ②	おへそをみて、そのまま首を右に向けましょう。 右手を頭に添え伸びを深めましょう。 左側も同様に行いましょう。	
	肩のストレッチ	肩を上げて、ストンと下ろしましょう。	
	深呼吸	鼻から息を吸って、口から吐きます。手をお腹において、動きを意識すると良いでしょう。	
口の力を鍛える練習	唇の運動	①「いー」と声を出しながら、唇を横に引きましょう。 ②「うー」と声を出しながら、唇を前に突き出しましょう。 ③「んー」と声を出しながら、唇をしっかりと閉じましょう。	
	舌の運動	①舌を「前→上→下→右→左→前」の順に動かしましょう。 ②舌を唇にそって、大きく円を描くように動かしましょう。	
	舌の筋トレ	①舌で頬の内側に5秒押し付けましょう。×10回 ②舌の先を口の天井に5秒押し付けましょう。×10回	
	頬の運動	①唇を閉じたまま、頬を強くすぼめ、数秒維持しましょう。 ②唇を閉じたまま、横に引いて、数秒維持しましょう。	
飲み込みの力を鍛える練習	開口練習	10秒間大きく口を開け、10秒間休みましょう。×5回	
	ボールを使った練習	①顎と胸に柔らかいボールを挟みましょう。 ②ボールが落ちないように力を入れて、ゆっくり5秒数えましょう。	
	嚥下おでこ体操	①おでこに手をあて、力を加えましょう。 ②おへそを見るように下を向き、力を入れて、ゆっくり5秒数えましょう。	
	唾を飲む練習	①鼻から息を吸って、止めましょう。 ②唾を飲み込みましょう。 ③口から息を吐きましょう。	

表6【お口のトレーニング】

準備体操	首のストレッチ①	首を右に傾け、右手を頭に添え伸びを深めましょう。 首を左に傾け、左手を頭に添え伸びを深めましょう。	
	首のストレッチ②	おへそをみて、そのまま首を右に向けましょう。 右手を頭に添え伸びを深めましょう。 左側も同様に行いましょう。	
	肩のストレッチ	肩を上げて、ストンと下ろしましょう。	
	深呼吸	鼻から息を吸って、口から吐きます。手をお腹において、動きを意識すると良いでしょう。	
口の力を鍛える練習	唇の運動	①「いー」と声を出しながら、唇を横に引きましょう。 ②「うー」と声を出しながら、唇を前に突き出しましょう。 ③「んー」と声を出しながら、唇をしっかりと閉じましょう。	
	舌の運動	①舌を「前→上→下→右→左→前」の順に動かしましょう。 ②舌を唇にそって、大きく円を描くように動かしましょう。	
	舌の筋トレ	①舌で頬の内側に5秒押し付けましょう。×10回 ②舌の先を口の天井に5秒押し付けましょう。×10回	
	頬の運動	①唇を閉じたまま、頬を強くすぼめ、数秒維持しましょう。 ②唇を閉じたまま、横に引いて、数秒維持しましょう。	
乾燥を改善させる練習	唾液腺マッサージ	①耳たぶの前方に人差し指をあて、指全体でやさしく押しましょう。×10回 ②顎の骨の内側の柔らかい部分に指をあて、耳の下から顎の先までやさしく押しましょう。×10回 ③顎の先の内側の柔らかい部分に指をあて、舌を押し上げるように、両手の親指で押しましょう。×10回	

食事時の姿勢



食事の姿勢はとても重要です。

高齢者は運動機能低下とともに飲み込みの力も低下しています。

「姿勢が悪い」だけで誤嚥につながる場合があります。

飲み込みが難しい場合、まず必ず**食事の姿勢**を確認しましょう。

チェックポイントは上の図を参考にして下さい。

例えば・・・テーブルが高いと自然に首が後屈します。

図 12 食事時の姿勢

p.77・78の「音声トレーニング」と「構音トレーニング」の「リズムよく口を動かす練習」で活用してください。

①文

【リズムよく口を動かす練習】

※大きく口を動かして読みましょう。

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ①鉛筆を削って丁寧に使う。 | ②①美術館で有名な絵をみた。 |
| ②私はビールよりも日本酒が好きです。 | ②②バザーで安いお皿を買った。 |
| ③沖縄の海は珊瑚礁がきれいです。 | ②③屋根の雪下ろしはとても危険だ。 |
| ④山頂でほうき星の観測をはじめて。 | ②④ご飯を炊いて味噌汁を作った。 |
| ⑤野原の一面にレンゲが咲いている。 | ②⑤昨夜は楽しい夢を見た。 |
| ⑥今年の夏はとても暑い。 | ②⑥季節の変わり目を風で感じる。 |
| ⑦本屋で雑誌と地図を買った。 | ②⑦5時になったら帰ってきなさい。 |
| ⑧電話をかけてタクシーを呼んだ。 | ②⑧道端に大きな石があります。 |
| ⑨盲導犬は電車に乗ることができます。 | ②⑨月曜日の朝は起きるのが辛い。 |
| ⑩公園には滑り台とブランコがあります。 | ②⑩来月は出張でドイツに行きます。 |
| ⑪ロケットの打ち上げは見事に成功した。 | ②⑪泳ぐ前に準備運動をしよう。 |
| ⑫熱湯をかけてまな板を消毒した。 | ②⑫駅前で私の自転車が盗まれた。 |
| ⑬卒業式が終わると謝恩会をします。 | ②⑬飼い犬が2匹の子犬を産んだ。 |
| ⑭この飛行機は名古屋に行きます。 | ②⑭熊のぬいぐるみを子どもにあげた。 |
| ⑮草むらからコオロギの鳴き声が聞こえる。 | ②⑮池には金色の鯉が泳いでいます。 |
| ⑯昭和が終わり平成になった。 | |
| ⑰夏休みには川原でキャンプをします。 | |
| ⑱運動会の綱引きで赤組が勝った。 | |
| ⑲国道沿いのラーメン屋はとてもおいしい。 | |
| ⑳りんごの皮を上手にむいた。 | |

※バリエーション1：大きく口を動かして読む。

バリエーション2：速度を変えて読む。

②歌

【リズムよく口を動かす練習】

※大きく口を動かして、歌いましょう。

～故郷～

1. うさぎ追いし かの山 こぶな釣りし かの川
夢は今も めぐりて 忘れがたき ふるさと
2. いかにいます 父母 つつがなしや 友がき
雨に風に つけても 思い出ずる ふるさと
3. こころざしを はたして いつに日にか 帰らん
山は青き ふるさと 水は清き ふるさと

～赤とんぼ～

1. タやけ小やけの赤とんぼ 負われてみたのは いつの日か
2. 山の畑の 桑の実を 小籠に摘んだは まぼろしか
3. 十五で姐やは 嫁に行き お里の便りも 絶え果てた
4. タやけ小やけの 赤とんぼ とまっているよ 竿の先

※バリエーション1：「パ」「タ」「カ」「ウ」で歌う。

バリエーション2：速度を変えて歌う。

3) 短期集中予防通所サービスで実際に使われているトレーニングメニュー例

牛田クリニックデイサービスでは、「ウォーミングアップ・クールダウン」「下肢筋カトレーニング」「上肢・体幹筋カトレーニング」を作成しています。運動プログラムを作成する際に参考にしてください。

①ウォーミングアップ・クールダウン

○深呼吸（3～5回）

息を大きく吸って、大きく吐きます。吸うときは胸を張り、吐くときは背中を丸めます。



○頸部の運動

4 カウント（前屈，左側屈，左回旋）4 カウント（後屈，右側屈，右回旋）＝8 カウント×2 セット

・屈伸（前後倒し）



・回旋（横向き）



・側屈（横倒し）



・首回し（左右 2～3 周ずつ）



○上肢の運動

背もたれにもたれかからないように背中を伸ばして座ります

10回×2セット

- ・肩回し（前回し，後ろ回し） できるだけ大きく回します。



- ・肩の挙上 10回×2セット

肩をすくめる様に上げ，ストンと落とします。



- ・肩甲骨のストレッチ

10カウント×2セット

肘を伸ばして反対側の手でしっかりと伸ばします。



手の甲を前方に向け，顔の前で両肘を合わせて上に上げます。



肘関節，前腕の運動

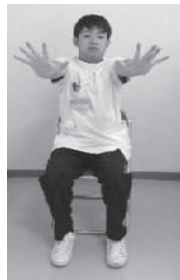
- ・ 肘の屈伸

20回×2セット



手関節，手の運動

- ・ グーパー運動 20回×2セット



- ・ 指折り



○体幹の運動

- ・ 屈伸運動 4カウント（前屈）4カウント（後屈）＝8カウント×2セット



- ・ 回旋運動 4カウント（右回旋）4カウント（左回旋）＝8カウント×2セット



- ・ 側屈運動 4カウント（右側屈）4カウント（左側屈）＝8カウント×2セット



- 屈伸運動 4 カウント（前屈）4 カウント（後屈）＝8 カウント×2 セット



- 回旋運動 4 カウント（右回旋）4 カウント（左回旋）＝8 カウント×2 セット



- 側屈運動 4 カウント（右側屈）4 カウント（左側屈）＝8 カウント×2 セット



○下肢の体操

- 股関節の体操 10 カウント×2 セット 足踏みは 20 回×2 セット



- 膝関節の運動 20 回×2 セット



○足関節の運動

- ・足首回し



- ・底屈



- ・背屈

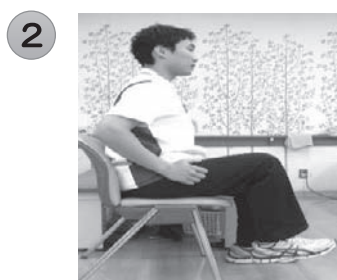


- ・ふくらはぎのストレッチ 10 カウント×2 セット



②下肢筋カトレーニング

鍛えられる筋肉：腸腰筋、大腿四頭筋 8カウント×10回 1セット～2セット



①片方の足を上方にゆっくり持ち上げ、ゆっくりと戻します。

②もう片方の足も同じように行います。

鍛えられる筋肉：大腿四頭筋、前脛骨筋 8カウント×10回 1セット～2セット

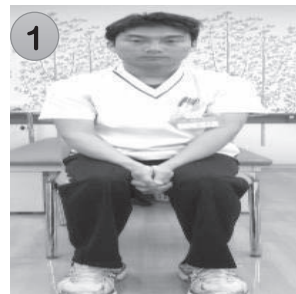


足を上げた時にできるだけ背中が丸くならないように行います。

①膝をゆっくりと伸ばしてします。

②爪先をしっかりと自分の方向に伸ばします。

鍛えられる筋肉：内転筋群 8カウント×10回 1セット～2セット



①大腿の内側に手を置きます。

②手を挟むように内側に力を入れます。

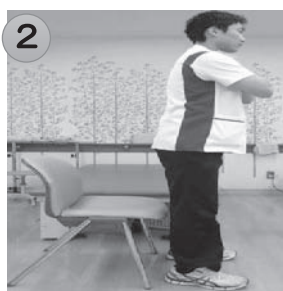
鍛えられる筋肉：前脛骨筋 8カウント×10回 1セット～2セット



①両方の踵をゆっくり上方に上げます。

②その後ゆっくり下ろします。

立ち上がり練習 8カウント×10回 1セット～2セット

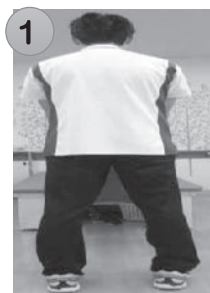


膝はできるだけ真っすぐにできる
ようにします。
ドスンと座らないようにします。

①両手を胸の前で組みます。

②ゆっくりと立ち上がり、座ります。

鍛えられる筋肉：下腿三頭筋 8カウント×10回 1セット～2セット



①椅子の背もたれを持って立ちます。

②ゆっくりと踵を上方に上げていきます。

鍛えられる筋肉：ハムストリングス 8カウント×10回 1セット～2セット



①椅子の背もたれを持って立ちます。

②膝を曲げて踵をお尻に近づけるように上げていきます。

鍛えられる筋肉：外転筋群 8カウント×10回 1セット～2セット



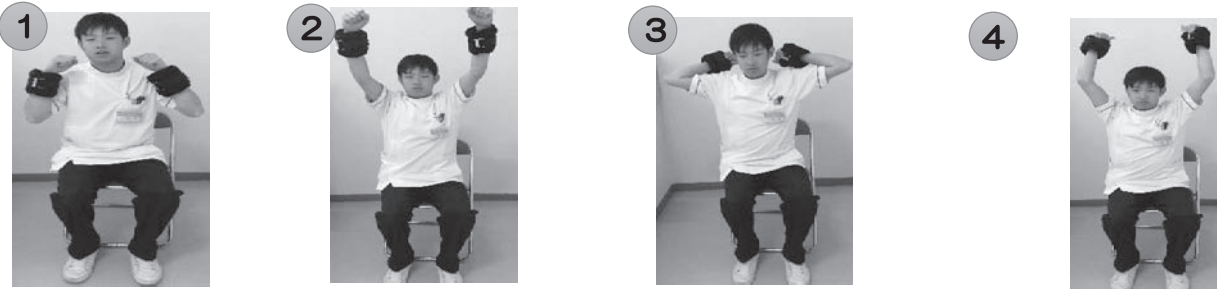
体を真っすぐにキープします。
爪先が真っすぐに向けます。

①椅子の背もたれを持って立ちます。

②片方の足を外側に上げます。

③上肢・体幹筋力トレーニング

鍛えられる筋肉：三角筋，上腕三頭筋，僧帽筋 8カウント×10回 1セット～2セット



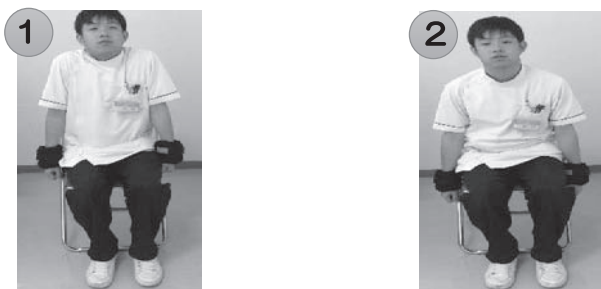
- ①椅子に座り，両手に重錘を持ち，肩の高さくらいに保持します。
- ②息を吐きながらゆっくりと両手を上げて，息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻します。
- ③重錘を持ち，頭の後方に保持します。
- ④情報にゆっくりと手を伸ばし，ゆっくり戻します。

鍛えられる筋肉：三角筋（前部，中部） 8カウント×10回 1セット～2セット



- ①両手に重錘を持って立ちます。
- ②肩の高さになるくらいまで，前方に重錘を持ち上げ，ゆっくりと戻します。
- ③両手に重錘を持って立ちます。
- ④両手と肩が側方に一直線になるくらいまで重錘を持ち上げ，ゆっくり戻します。

鍛えられる筋肉：僧帽筋，菱形筋 8カウント×10回 1セット～2セット



- ①両手に重錘を持って立ちます。
- ②肩をすくめるように上げ，ゆっくり戻します。

鍛えられる筋肉：上腕二頭筋，腕橈骨筋 20回×2セット



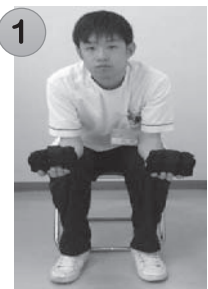
- ①手のひらを前に向けて両手に重錘を持って立ちます。
- ②肘を固定して，ゆっくりと胸のあたりまで重錘を上げ，ゆっくりと戻します。
- ③前腕を中間位にして両手に重錘を持って立ちます。
- ④肘を固定してゆっくりと胸のあたりまで重錘を上げ，ゆっくり戻します。

鍛えられる筋肉：手の屈筋群，伸筋群 20回×2セット



- ①両腕を前に伸ばします。
- ②握る（グー），開く（パー）を繰り返します。

鍛えられる筋肉：前腕屈筋群 10回×2セット



- ①椅子に座り，手のひらを上に向けて両手に重錘を持ち，前腕を膝の上に固定します。
- ②ゆっくりと手首のみで重錘を上げ，ゆっくりと元の姿勢に戻します。

鍛えられる筋肉：前腕伸筋群 10回×2セット



- ①椅子に座り手のひらを下に向けて両手に重錘を持ち，前腕を膝の上に固定します。
- ②ゆっくりと重錘を上げ，ゆっくりと元の姿勢に戻します。

○体幹の筋肉

鍛えられる筋肉：腹筋 10×1セット



①ベッドに背臥位で寝て，両膝を屈曲し，手は腹部の上に置きます。

②頭を持ち上げ，おへそを見ます。



③右手と左足を上げます

④左手と右足を上げます。交互に行います。

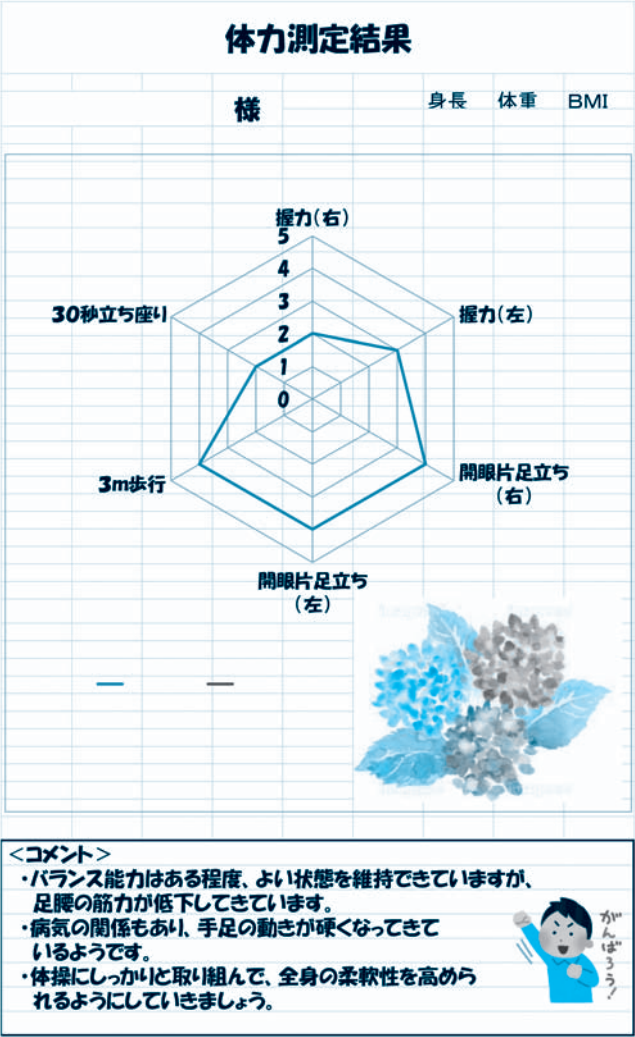
*全ての運動を行なう必要はありません。自分の体調に合わせて実施してください。

*運動負荷が強い場合は、次の日に痛み（筋肉痛）が**出てきます**。筋力が強くなるためで悪い痛みではありませんが、痛みが落ち着くまで運動は無理せず休んでください。



監修）牛田クリニック訪問看護ステーション リハビリスタッフ
牛田クリニック リハビリスタッフ

4) 短期集中予防通所サービスで使われている体力測定判定表（竹原市）



竹原市では図 13 に示す体力測定結果のシートを、それぞれの利用者に作成しています。体力測定の判定については、独自に表 7 に示す体力測定判定表を作成し、レーダーチャートで見える化しています。コメントは専門職が記入しています。

結果を見える化することで、利用者自身が運動機能の変化を実感でき、運動への取組が強化されることをねらいとしています。

図 13 体力測定結果

表 7 体力測定判定表

体力測定 判定表					
握力	1	2	3	4	5
男性	21未満	21.0-25.0	25.5-29.0	29.5-33.0	33.5以上
女性	15未満	15.0-17.5	18-19.5	20.0-22.0	22.5以上
開眼片足立ち	1	2	3	4	5
男性	2以下	3-4	5-9	10-23	24以上
女性	2以下	3-5	6-9	10-24	25以上
TUG	1	2	3	4	5
男性	13.0以上	12.9-11.0	10.9-9.1	9.0-7.5	7.4以下
女性	12.8以上	12.7-10.2	10.1-9.0	8.9-7.5	7.5以下
CS-30	1	2	3	4	5
男性	11以下	12-15	16-19	20-22	23以上
女性	9以下	10-14	15-18	19-22	23以上

4. 短期集中予防訪問サービスの事例

(1) 短期集中予防訪問サービスの事例①（荒木脳神経外科病院 提供）

症例

A氏 男性 60歳代後半
介護保険：要支援1
職業：アパートの管理人
性格：頑固、社交的



経過

2年前にパーキンソン病の診断を受けた。
1年ほど前まで近所の銭湯に通っていたが、右手が動かしにくくなり、自分で背中を洗うことや1人で上着を着ることが難しくなり通わなくなりました。銭湯には顔なじみの人もおり、そこでの交流が楽しかった。入浴特化型デイサービスを週1回利用。

介入依頼の目的（包括支援センターより）

- 症状に合わせた自主トレーニングの指導してほしい。
- 動作や道具の工夫についての助言を行ってほしい。
- 再び銭湯に行くことができるために必要な動作指導をしてほしい。

アセスメント（サービス担当者会議にて）

生活の中で出来ないことが増えてきた。



右手が動かないし、銭湯にはいけない。顔見知りの人との関わりが減ってしまった。

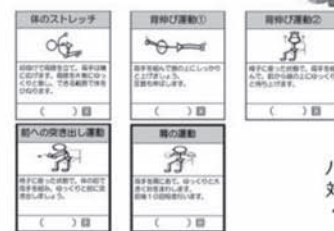
パーキンソン病で身体が動かなくなっていくことが不安。

短期集中型訪問サービスに期待すること（サービス担当者会議にて）

- 自分で体を洗うことができる方法について教えてほしい。
- 手足の動きが更に悪くならないようにするための運動を教えてほしい。
- 再び近所の銭湯に通えるようになりたい。

自主トレーニング表の活用

目標：身体を自分で洗い、服を着ることができる



パーキンソン病による筋固縮進行予防に
対してのストレッチを指導
・更衣・洗体動作に必要な動作を選択

介入

第1回	第2回	第3回	第4回
・自主トレーニング表を作成。目立つ場所に配置。 ・ループ付きタオル、洗体ブラシの紹介	・自主トレの確認。→正のフィードバック ・自助具の導入→デイサービスに持って行き、動作の確認	・銭湯での動作確認。更衣場面、洗体動作、浴槽の跨ぎ動作 →1人で行くことが出来ることのフィードバック	・生活場面での代償手段の提案。目玉ボタンを使用し、ファスナーを持ちやすくすること。 - 片手用爪切りの紹介
「今後は、1人で工夫してさそう。」 →短期集中訪問サービス終了			

介入後の変化

初期評価	最終評価
身体機能 右肩関節の関節可動域 70度 右手手指の握力 11.2kg	80度 12.0kg
活動・参加 カナダ式作業遂行度評価 「行きつけの銭湯に通うことができる」 重要度 9 遂行度 1 満足度 1	「行きつけの銭湯に通うことができる」 重要度 9 遂行度 6 満足度 8
生活の中での工夫 右手が使えないと何も出来ない。	療士が提案したループ付きタオルが次の訪問時には用意してあった。 右手の動かしにくさに対しての代償手段を身に付けることが出来るようになった。
毎日の運動習慣 自主トレーニングは何をすればよいのかが分からない。	毎日のストレッチの定着を定着することができた。

(2) 短期集中予防訪問サービスの事例② (荒木脳神経外科病院 提供)

症例

A氏 女性(85歳)

【経過】

平成30年8月 下肢しびれあり歩行困難となった
 10月 浜脇整形外科にて頸椎症の診断ありope実施
 11月 自宅退院し、翌日サービス担当者会議実施

もともと日常生活動作は自立しており、
 月2回生け花教室、週1回いきいき百歳体操に通っていた。

今後も体操に行きたいが、自宅前に約20段の階段があり、
 1人で外出させることに対して娘は心配している。



短期集中訪問サービスに求めること

- ① 自宅環境に合わせた安全な動作指導
- ② 外出支援(階段昇降、屋外歩行)
- ③ 体操に再び通えるようになり、身体機能が維持できる

目標設定

- ① 自宅前の階段が1人で昇降できる
- ② シルバーカー歩行にて500m程度先にある集会所へ行き、体操に参加できる

介入

1・2回目

- ・ 自主トレーニング指導
- ・ 階段昇降練習



3・4回目

- ・ 集会所までの屋外歩行
- ・ 歩行補助具の選定

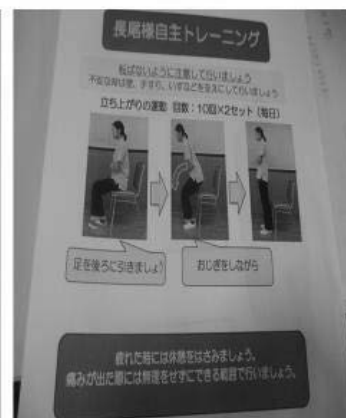
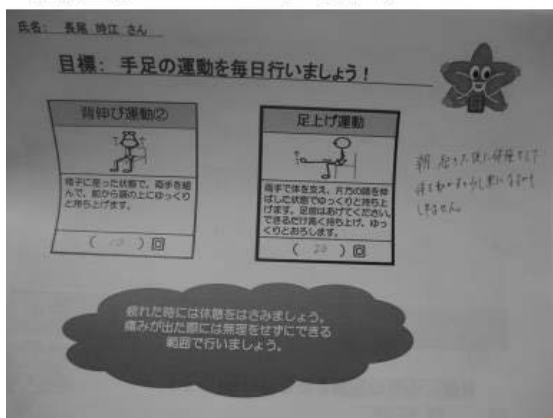


5回目

- ・ いきいき百歳体操への参加



自主トレーニング指導



5. マニュアル作成検討会議及びワーキング会議

(1) 「短期集中サービス実践トレーニングマニュアル（仮称）」作成検討会議

「短期集中サービス実践トレーニングマニュアル（仮称）」作成に向けた実施要領

1 趣旨

短期集中サービス事業所において、要支援者等の状態像に応じた効果的なリハビリテーションやトレーニングを実践するために、標準的な手法の確立及びリハビリテーション専門職の質の確保を図ることを目的として、関係機関が連携・協働して「短期集中サービス実践トレーニングマニュアル（仮称）」（以下「マニュアル」という。）を作成する。

2 会議の運営

「短期集中サービス実践トレーニングマニュアル（仮称）」作成検討会議（以下「検討会議」という。）において、マニュアル作成に向けた検討を行う。

(1) 検討事項

- ア 介護予防・日常生活支援総合事業の短期集中サービス（訪問型サービスC及び通所型サービスC）における効果的なリハビリテーションの実践方法
- イ リハビリテーション専門職以外の者が訓練等を行う場合の助言等の方法
- ウ リハビリテーション実施後の評価方法
- エ マニュアル素案の実践及び検証方法
- オ その他必要な事項

(2) 委員の構成等

検討会議の委員は、次に掲げる機関等の会員等のうちから広島県地域包括ケア推進センター センター長（以下「センター長」という。）が必要に応じて依頼する。

- ア 一般社団法人広島県医師会
- イ 一般社団法人広島県歯科医師会
- ウ 公益社団法人広島県理学療法士会
- エ 一般社団法人広島県作業療法士会
- オ 一般社団法人広島県言語聴覚士会
- カ 広島県リハビリテーション支援センター
- キ 介護予防活動推進者
- ク 地域包括支援センター
- ケ 市町行政
- コ その他必要と認める者

(3) アドバイザーの参加

検討会議には、必要に応じて、先進地において同様のマニュアル作成に携わった経験をもつリハビリテーション専門職がアドバイザーとして参加し助言するものとする。

(4) 先進的取組みの紹介

検討会議において、先進地のマニュアル作成の取組みを紹介することとし、講師は（3）のアドバイザーが担当するものとする。

(5) 検討会議の開催

- ア 検討会議は、センター長が招集する。
- イ 検討会議には、必要に応じ、委員及びアドバイザー以外の者の出席を求めることができる。

3 学識経験者からの助言

マニュアル作成にあたっては、学識経験者から専門的見地に基づく助言を受けるものとする。

4 実践と検証

各療法士会は、会員の中から適任者を選定し、その者の協力を得て、マニュアルの素案の段階で、委員として参加する市町の下承を得た上で、素案に基づくリハビリテーションを実践及び検証し、その内容を次回の検討会議に報告するものとする。

なお、実践等の方法及び関係機関等の役割分担については、検討会議において決定する。

5 庶務

検討会議等に関する庶務は、広島県地域包括ケア推進センターにおいて行う。

6 経費の支出について

この事業の実施に必要な経費の支出については、別に定める。

附 則

この要領は、平成30年4月10日から施行する。

短期集中サービス実践トレーニングマニュアル作成検討会議委員

区 分	所 属・職 名	氏 名
委 員	一般社団法人広島県医師会 常任理事	大谷 博正
委 員	一般社団法人広島県歯科医師会 理事	荒谷 恭史
委 員	公益社団法人広島県理学療法士会 会長	高橋 哲也
委 員	一般社団法人広島県作業療法士会 会長	高木 節
委 員	一般社団法人広島県言語聴覚士会 会長	時田 春樹
委 員	広島県リハビリテーション支援センター 参与	村上 重紀
委 員	介護予防活動推進者 地域づくりによる介護予防推進支援事業 広島県アドバイザー	今田 直樹
委 員	広島市牛田早稲田地域包括支援センター センター長	黒瀬 将司
	海田町地域包括支援センター 主任	植田 伸哉
委 員	広島市健康福祉局高齢福祉部 地域包括ケア推進課 課長	片桐 清志
	海田町福祉保健部 長寿保険課 主任	佐々木 仁
アドバイザー	西大和リハビリテーション病院リハビリテーション部 顧問	徳久謙太郎
助言者	広島大学病院 リハビリテーション科 教授	木村 浩彰

(2) 短期集中サービス実践トレーニングマニュアル素案作成ワーキング

短期集中サービス実践トレーニングマニュアル素案作成ワーキング委員

区 分	所 属・職 名	氏 名
委 員	公益社団法人広島県理学療法士会	木村 和則
委 員	公益社団法人広島県理学療法士会	實延 靖
委 員	一般社団法人広島県作業療法士会	三宅 神奈
委 員	一般社団法人広島県作業療法士会	藤田 瑠藍
委 員	一般社団法人広島県言語聴覚士会	柏田 孝志
委 員	一般社団法人広島県言語聴覚士会	水戸 裕香
委 員	介護予防活動推進者 地域づくりによる介護予防推進支援事業 広島県アドバイザー	今田 直樹

