

運動型通所介護サービス

二次予防事業のはつらつ元気づくり教室が
移行したもの

鹿児島市介護予防・日常生活支援総合事業事業者説明会
平成29年8月25日（金）
鹿児島市長寿あんしん課地域包括ケア推進係

内容

- 対象者： 要支援1・2、事業対象者
- 期間： 介護予防ケアプランに基づく期間
- 回数、時間： 週1,2回、2時間/回 程度
- 運動内容：
介護予防ケアプラン・支援計画に基づき、
ストレッチ系運動、筋力向上運動、機能的運動、
認知機能低下予防運動(脳賦活運動やコグニサイズ等)
等
体力測定等のアセスメントを事前、事後、3ヶ月
ごとに行う。

運動の実際

毎回の流れの目安

	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分	110分	120分
時間	健康チェック・ストレッチ系運動			休憩	主運動及び個別プログラム				休憩	クールダウン系運動・学習時間・健康チェック		

自宅で実施可能なマシンを使わない
形のプログラムを取り入れます
(マシン必須ではありません)

認知機能低下予防運動 (脳賦活運動やコグニサイズ等)

アセスメント表

アセスメント表<運動型通所介護サービス>

鹿児島市運動型通所介護サービス(H29.1作成)

地域包括支援センター () 担当者
 作成日 年 月 日

事業者名
 作成担当者

利用者氏名	性別	男女	生年月日	M T S	年 月 日生(歳)	介護保険 被保険者番号	区分	要支援1・要支援2・事業対象者
住所	鹿児島市				初回参加日	年 月 日	最終参加日	年 月 日
事業中断理由	悪化等通所困難・入院・介護保険へ移行・転居・死亡・その他()						参加回数	回
事業評価日	事業開始時(年 月 日)			3ヶ月終了時(年 月 日)			6ヶ月終了時(年 月 日)	
目標・計画等 長期目標(期間 ~):	自己評価 大変よくできた・よくできた・あまりできなかった・ほとんどできなかった 達成状況等			自己評価 大変よくできた・よくできた・あまりできなかった・ほとんどできなかった 達成状況等				
「鹿児島市運動型通所介護サービス提供の手引き」を確認してください								
目標及び達成状況	短期目標(期間 ~):			短期目標(計画)(継続時)(期間 ~):			短期目標(計画)(継続時)(期間 ~):	
主観的健康感	よい・まあよい・ふつう・あまりよくない・よくない			よい・まあよい・ふつう・あまりよくない・よくない			よい・まあよい・ふつう・あまりよくない・よくない	
基本 チェックリ スト	1~20項目	点		点		改善・維持・悪化	点	改善・維持・悪化
	(再掲) 6~10項目	点		点		改善・維持・悪化	点	改善・維持・悪化
生活機能 チェック	疼痛評価:VAS(0~100の数値記入)使用	膝	腰	膝	腰	改善・維持・悪化	膝	腰
	ADL-IADL評価 (日常生活の様子)	別紙		別紙		改善・維持・悪化	別紙	
体力測定	握力	右 kg 平均値 kg	左 kg 平均値 kg	右 kg 平均値 kg	左 kg 平均値 kg	改善・維持・悪化	右 kg 平均値 kg	左 kg 平均値 kg
	長座位体前屈	cm	cm	cm	cm	改善・維持・悪化	cm	cm
	開眼片足立ち	秒	秒	秒	秒	改善・維持・悪化	秒	秒
	5m歩行	秒	秒	秒	秒	改善・維持・悪化	秒	秒
	TUG	秒	秒	秒	秒	改善・維持・悪化	秒	秒
	FRテスト	cm	cm	cm	cm	改善・維持・悪化	cm	cm
※個人の状態像により、体力測定不可項目がある場合は、不可理由を記入。()								
運動機能評価	改善・維持・悪化	総合評価	改善・維持・悪化	連絡事項等				

別紙

ADL・IADL 評価

困難度と改善可能性	できる		だいたいできる		あまりできない	
	楽にできる	少し難しい	改善可能性高い	改善可能性低い	改善可能性高い	改善可能性低い
判定	○1	○2	△1	△2	□1	□2

氏名		生年月日(歳) 性別	年 月 日 (歳) 男・女
----	--	----------------	-------------------

生活機能	事業開始時(年 月 日)		3ヶ月終了時(年 月 日)		6ヶ月終了時(年 月 日)	
	現状	本人・家族の意向等	現状	本人・家族の意向等	現状	本人・家族の意向等
室内歩行						
D L	排泄					
	食事					
	入浴					
	着脱衣					
I A D L	掃除					
	洗濯					
	買物					
	調理					
	整理・物品の管理					
	ごみ出し					
	通院					
	服薬					
	金銭管理					
	電話・PC					
	社会参加 趣味活動					
考察と対応						
次回の確認・引継ぎ事項						

「鹿児島市運動型通所介護サービス提供の手引き」を確認してください

指定事業者基準

類 型	通所型サービスA（緩和した基準によるサービス）				
サービス名	運動型通所介護サービス				
■人員		■設備・運営		■単価	
管理者	専従1人以上（※1）	設備	①サービス提供に必要な場所（3㎡×利用定員以上） ②静養・事務に必要な場所 ③消火設備その他の非常災害に必要な設備 ④必要なその他の設備・備品	単価設定の単位	1回あたり
生活相談員	不要				
看護職員	1人以上（※2）			運営	①清潔の保持・健康状態管理 ②秘密保持 ③事故発生時の対応 ④休廃止の届出・便宜提供等 ⑤個別サービス計画作成 ⑥運営規程の説明・同意 ⑦提供拒否の禁止
介護職員	[利用者5人以下] 専従1人以上	加算・減算	・利用者数が利用定員を超える場合 ×70/100 ・看護・介護職員の員数が基準に満たない場合 ×70/100		
	[利用者6人以上15人以下] 専従2人以上				
	[利用者16人以上25人以下] 専従3人以上				
機能訓練指導員	専従1人以上（※3）			支給限度額管理	有り

※1 支障がない場合、当該事業所の他の職務または同一敷地内の他事業所等の職務に従事可能。

※2 専従の必要はないが、提供時間帯を通じて当該事業所と密接かつ適切な連携を図ること。

※3 従事者の員数に含むことができる。また、機能訓練指導員又は健康運動指導士1人以上とする。

運動の効果

週1、2回、3ヶ月間の参加の事例

(二次予防事業はつらつ元気づくり教室より)

事例1 77歳 男性

<開始前>

足腰が弱くなったと感じる。

楽しみは友人との食事会や旅行であるが、
旅先でも体力が落ちたと実感する。

また物忘れが心配で病院で検査を行い異常はな
かったが、精神的に自分は何もできないと強く
感じ落ち込むことが多い。

<本人の目標>

運動に取り組むことで下肢筋力をつけ、旅行を楽
しむことができる。

結果　：　旅行を楽しめました！！

<終了後の変化>

学習した運動を自宅でも行い、足の筋力がついたと実感。おかげで体力が付き旅行にも楽しく行くことができた。

また、物忘れや不安感を強く感じることもあったが、事業へ参加して不安が和らいだ。

<本人>

運動教室に行ってよかった。私の気持ちをわかってくれて、楽しく運動を学べた。旅行に行ったときに体力がついたと実感できた。

事例2 78歳 女性

<開始前>

脊柱管狭窄症の診断、手術になるかもしれない状態だが手術は受けずにいた。

両膝関節痛が持続し正座ができない。最近ではウォーキングもできずに、階段も下りが辛い。10分程度は歩けるが、それ以上は休憩が必要である。

<本人の目標>

スーパーまでは休憩なしで、10分以上歩けるようになりたい。

結果：休憩なしでスーパーまで 歩行可能になりました

<終了後の変化>

膝の痛みが和らぎ短時間であれば、いつの間にか正座ができるようになり手術をせずに過ごせ本人も驚いていた。

開眼片足立ちの時間が改善（6.86秒→64.7秒）し、
関節痛が緩和され、スーパーまで歩いて行けるようになった。

<本人>

自宅での運動習慣が大事とわかり、毎日自分のペースで1時間ほどの運動習慣が身につき今後も続けたい。

事例3 84歳 女性

<開始前>

頻繁に躓いて転倒しそうになる事が増え、筋力低下を感じる。数年前は階段から転落し、頭部裂傷の既往がある。

同姿勢を続けると腰痛があり、靴下やズボンを履こうとすると左大腿部前面の痛みもある為、日常生活で不便を感じる事が増えた。

脳梗塞後遺症により両手の痺れも時々ある。

近隣の知人との交流はあるが、友人関係を広げ楽しく生活したい。

<本人の目標>

靴下やズボンを楽しみに履けるようになりたい。

結果：立ったままでズボンが履けるようになりました

<終了後の変化>

運動の継続で筋力がつき、躓く事が少なくなり、徐々に痛みは軽くなった。

運動前は椅子に座り、何とか靴下やズボンを履き、特に入浴時の衣類の着脱は不便を感じていた。今では立ったままでズボンを履けるようになり、更衣が苦にならなくなった。

スーパーへ手押し車で片道約30分かけて買い物へ行っているが、筋力・体力がついたので毎日通えるようになり、友達へのお茶菓子を買う楽しみもできた。

事例4 87歳 女性

<開始前>

独居で子どもとも疎遠。また心臓疾患の持病もあるため、自宅内の生活が主。住まいは急階段の2階。高齢になった友人もごくたまに訪ねてくれる位で交友関係も狭い。

趣味は手芸と数字のパズル解きで、温泉に出かける以外は自宅で座ったきりで過ごしている。

一度ケアハウス入所の話もあったが、全く知り合いがいらない所へ行くより、少しは知り合いのいるこの町で生活したい。長く元気であるために必要な事なら何でもやりたい。

<本人の目標>

3ヶ月後には、町内だけでなく行動範囲が広がる。

結果：長くこの町ですみ続ける自信が つきました

＜終了後の変化＞

立ち上がりが楽になり、歩く時の歩幅も広くなった。

自宅でも新聞を束ねて背中を伸ばしたり、片足立ちも試したりして、からだの芯がしっかりしてきたように思う。

一緒に参加した方からも親切にしてもらい、教室が終わった後も会いたいと言ってもらい交流の輪も広がった。

鹿児島市運動型通所介護サービス提供の手引きは？

- 鹿児島市ホームページへ掲載しています。

鹿児島市運動型通所介護サービスをはじめたい事業者は何の手続きから？

- 長寿あんしん課長寿施設係へ
指定事業者の手続きをしてください。

(運動の継続の場として)

地域で参加できる住民主体通いの場 「よかよか元気クラブ」

運動型通所介護サービスを利用しながらでも参加可能

週1回集まり、「鹿児島よかよか体操」

(肩こり・膝痛・腰痛の予防に効果的な体操等)

の実施

29年度から事業開始 現在、新規募集中
詳しくは、各保健センター、保健福祉課へ