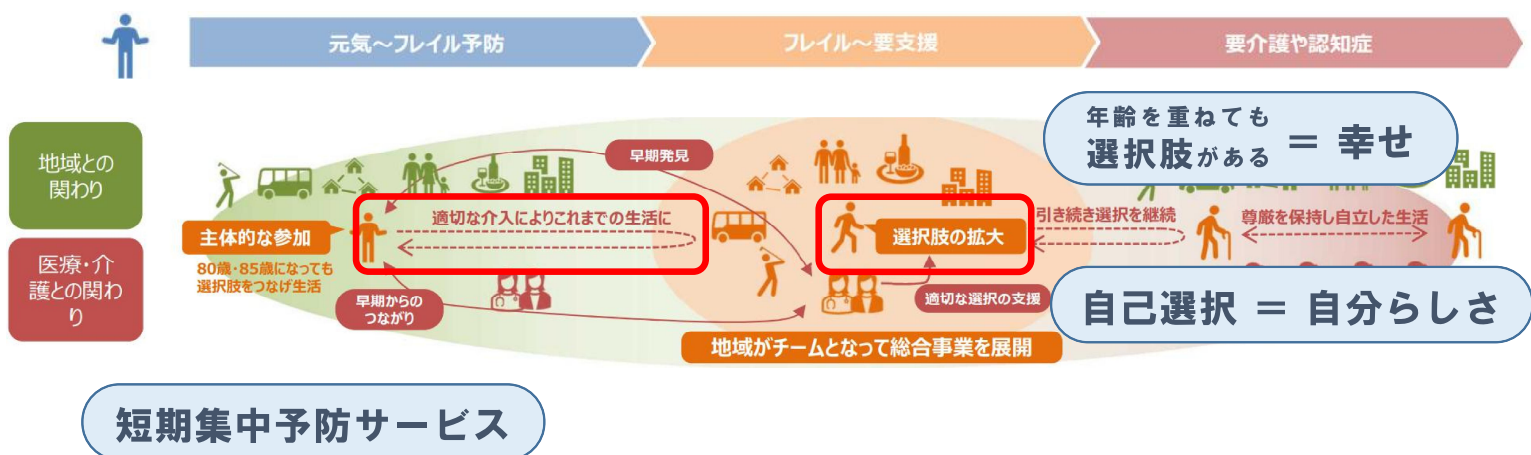


短期集中予防サービスモデル事業 中間報告

1

総合事業の理念と短期集中予防サービス

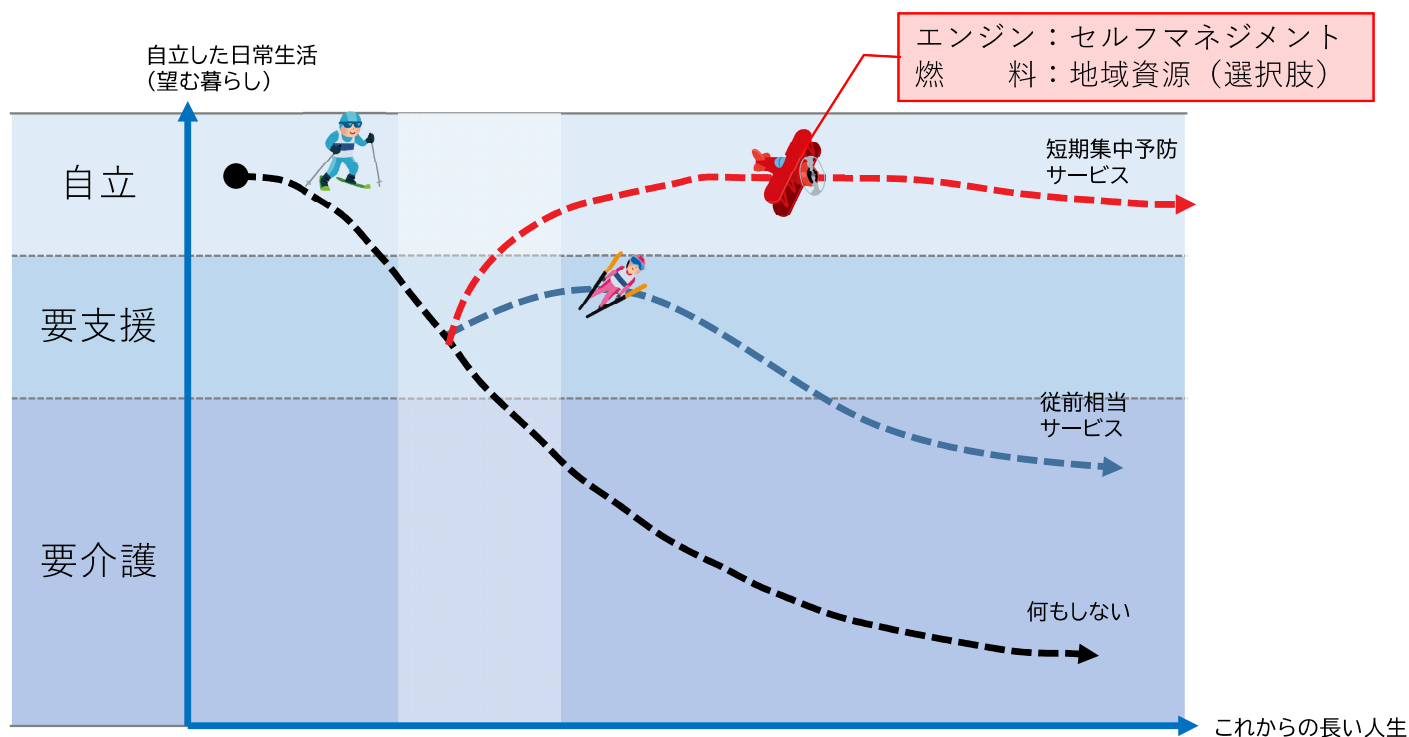
高齢者自身が適切に活動を選択できるようにすることで
住民一人ひとりが自分らしく暮らし続けられる「地域共生社会」の実現を目指す



セルフマネジメントを習得し自分の可能性を再認識する

2

短期集中予防サービスの役割



3

短期集中予防サービス（通所型サービス・活動C）の内容

セルフマネジメントを習得し、フレイル状態を改善する

対象者

新規に事業対象者、要支援1・2認定された者のうち、除外条件（認知機能低下、進行性難病、がん等）に該当しないもの

サービス内容

リハビリ専門職（理学療法士）を中心とした専門職との面談

スモール
ステップ
での課題
設定

達成体験
の蓄積

モチベー
ションの
向上

行動変容

可能性を再認識し
フレイル状態を改善

繰り返すことでセルフマネジメントを習得

4

事例:84歳女性

○ 参加前の状態

圧迫骨折後の腰の痛みと歩行のふらつき、左眼の見えにくさから、動くことが怖く億劫になっている。

○ 認定情報

認定	認知	障害	診断名	初回認定	補足
要支援 2	自立	A 2	脳動脈瘤 腰椎圧迫骨折	R6.4 介護 1 (不安定)	更新認定で支援 2 介護 1 期間中のサービス利用なし

○ 本人の興味・関心

またしてみたい：体操・運動 お茶・お花 編み物

- ・ 共生ステーションの健康体操参加を再開したい
- ・ 中村区に住む娘とランチがしたい

5

○ 理学療法士のアセスメント結果

健康状態

- ・ 圧迫骨折以降、腰痛（R 6 . 3）
- ・ 脳動脈瘤により左眼が動きにくい。医師からの行動制限はない（R 6 . 2）
- ・ 骨粗鬆症

心身機能

脳動脈瘤の手術や圧迫骨折により、身体に対する心理的ストレスを強く感じる時間を過ごした。
活動量も低下し、身体の付け根の関節を中心とした廃用性の筋力低下が加速度的に進行した。
片足立位：2 秒 握力：18.6kg

活動

身の回りの動作は自立、
生活行為は家族がやってしまうことが多い。
庭の畑の世話をしていたが、今は水やり程度

参加

土地勘があまりなくこの地域で話せる人はいなかったが、**共生ステーション**の健康体操で顔なじみができた

環境因子

夫の死別を機に息子家族と同居。**自宅から200m地点に共生ステーション**。屋内には大きな段差も無く、居室からリビング、トイレまでの導線も直接で確保されている。1 階が車庫で玄関が2 階のため外出の際屋外階段の昇降が必須となるが、特に降段時にふらつきを自覚し、外出に対する恐怖心の元凶となっている。名古屋市に娘がいる。

個人因子

真面目な性格で、言われたことは忠実に守る。やってはいけない動作や姿勢を明確にして、それ以外は実施可能である旨を明確にする
とよい。

6

○ セルフマネジメントシート(5回目)

セルフマネジメントシート

5/12

氏名			自籍したい3か月後の生活				そのために1週間頑張ること		
			英生ステーションに通う				ウォーキングや、運動を頑張る。 ・コルセットを外す時間を伸ばす(寝る時、食卓時)		
日付	曜日	体調	この生活(↑)のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと(セルフマネジメント)				日記・感想 (できたこと・できなかったこと等)	メモ <面談時事業所記載>	
			1	2	3	4			
			運動や生活の中で行うこと、意識すること						
			ウォーキング	① 立ち回り ② ボール投げ ③ プレート運動	コルセットを外す 時にも伸ばす	① ラジオ体操 ② かかと落とし			
目標回数・水準 →				11回 各々	各々や 寝る時など	4/100回			
2/5	水	青	X	① 〇 ② 〇 ③ 〇	X	① 〇 ② 〇	寒いので外には 出れなかつた	<通所(事業所)> 3月に予定	
2/6	木	青	X	アイ の 〇 X 〇 X 〇	〇	アイ の 〇 〇		頭痛(+)	
2/7	金	青	〇	アイ の X X X 〇	X	アイ の 〇 〇	寒中 歩きまわ	運動の際は、おへその 下、腹に力を入れ各こ まかくして行、こみてT-11	
2/8	土	青	X	アイ の X X X 〇	X	アイ の 〇 〇		<訪問(事業所)>	
2/9	日	青	X	アイ の X X X 〇	X	アイ の 〇 〇	頭痛は少く 休め		
2/10	月	青	X	アイ の X X X 〇	〇	アイ の 〇 〇			
2/11	火	青	X	アイ の 〇 X X 〇	X	アイ の 〇 〇			
家族からのコメント			1週間を振り返って		通所事業所からのコメント・アドバイス 頭痛大を治したね。無理のない範囲で外出して下さい コルセットも食事時から少しづつ外す時間を伸ばして				

7

○ セルフマネジメントシート(10回目)

セルフマネジメントシート

2020.03.12 (1)
10/12

氏名			目指したい3か月後の生活 共生ステーションに通う。		そのために1週間頑張ること ・ウォーキング ・腰に負担がかからないよう、姿勢にも注意して動作			
この生活(↑)のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと(セルフマネジメント)			行いましょう。					
日付	曜日	体調	運動や生活の中で行うこと、意識すること				日記・感想 (できたこと・できなかったこと等)	メモ <面談時事業所記載>
			1 ウォーキング	2 ① 足からの立ち座り ② スクール体操 ③ アーラント	3 ・お洗濯 ・お料理	4 ① ラジオ体操 ② かかと落とし		
目標回数・水準 =>								
X	3/12	水	X	○	X	○		<通所C事業所> ・目の見えにくさあり。 (左右の網膜かしょにくい) ↑腫瘍の影増。 ↳ 3/19(水)の臨大受診で 相談。 → 細かい作業がしにくい。 <訪問C事業所> 4月：整形外科の 治療方針と確認。
X	3/13	木	X	○	○	○		
3/14	3/14	金	3/20時	○	X	○	手動で動かす スーパースポーツ	
3/15	3/15	土	5:200時	○	X	○	散歩 散歩	
3/16	3/16	日		○	X	○		
3/17	3/17	月	X	○	○	○		
3/18	3/18	火	X	○	○	○		
3/19	3/19	水	X	○	○	○		
家族からのコメント			1週間を振り返って コルセットは運動時のみ ウォーキング推奨		通所事業所からのコメント・アドバイス コルセットを外しても過ごせるようになっていいます。 この水からは運動時や重労働の際に使用して下さい。			

別添5

○ 心身状況の変化

運動機能の変化（体力測定）			
TUG(椅子からの立ち上がり → 3 m歩行 → 折り返し → 再び椅子への着座)			8.93秒→7.93秒
生活機能及び心身機能の変化（アンケート）			
基本チェックリスト	低下(10点→11点)	老研式活動能力指標（地域活動能力）	改善(9点→12点)
主観的健康観	改善(2点→3点)	主観的幸福感	改善(9点→10点)
EQ-5D-5L（生活の質）	改善(16点→22点)	老年期うつ病評価尺度	改善(8点→4点)

○ 事業所の評価

- ・ 圧迫骨折の経過は順調で、コルセットも無事外れている。
- ・ 運動の必要性も十分理解されており、元々行っていたラジオ体操等に加え、紹介した運動とウォーキングを1日の活動量で調整しながら継続して実施できている。
- ・ 今後の運動と交流の場としては、共生ステーションでの体操参加を予定している。
- ・ 生活上の行動範囲も拡大してきているが、家族の心配により制限されている部分もあるため、安心を得て家事の役割分担や一人での外出につながればと思います。

○ 終了後1か月後の状態

- ・ 筋肉がついたことで腰痛が緩和され、運動時以外はコルセットを外している。
- ・ 昔やれていたことがやれなくなったときにくやしいと感じるようになった。
昔やり始めて途中で挫折していた手編みの靴を完成させた。
- ・ 共生ステーションの健康体操に週2回通うことが生活の一部になっており、病院の予約なども健康体操の日をなるべく避けるようにしている。
- ・ 栄養状態が改善し、病院の指示で飲んでいた栄養ドリンクを飲まなくてもよくなった。
- ・ 名古屋にランチに行きたいが、家族が心配して許可してくれない。

○ 終了後3か月後の状態

- ・ 週2回の共生ステーションの健康体操を継続している。
- ・ コルセットは外して生活している。
- ・ TUGは7.03秒
- ・ 家族の許可を得て、1人で地下鉄で中村区の娘のところに行った。

短期集中予防サービスの実施状況

○ 令和7年1月から6月までの修了者

全12回のうち10回以上参加した者の要介護度別の実施状況(参加回数が9回以下の者:8人)

要介護度	65～74歳	75～84歳	85歳以上	小計	現在介護サービス利用がない者(※)
事業対象者	0人	6人	7人	13人	12人
要支援1	0人	4人	3人	7人	5人
要支援2	1人	1人	1人	3人	2人

※ 令和7年7月時点で福祉用具貸与以外の介護保険サービス(通所介護・訪問介護・訪問看護等)を利用していない者

○ 今後の方向性

事業の趣旨の周知浸透 及び 対象者の早期発見 により、サービス利用者を増加させる

令和7年1月から9月までの
短期集中予防サービス開始者

51人(※)

※ 参加回数9回以下の者を含む

令和7年1月から9月までの
短期集中予防サービス平均稼働率

66.5%(※)

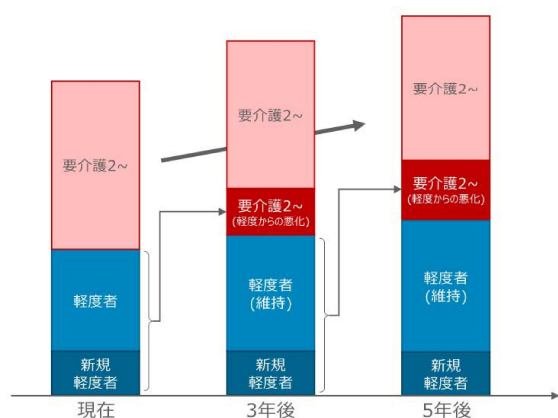
※ 定員20人(5人×4組)に対する利用者割合

11

短期集中予防サービスで得られる効果

要介護者と同様の支援をする場合

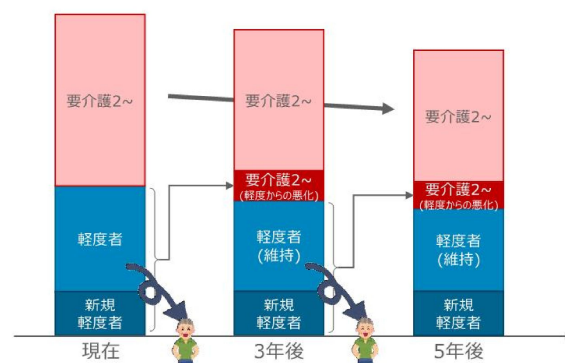
改善者 < 新規の軽度者



軽度者がますます増え、要介護2以上の者も重度化により積みあがっていく

セルフマネジメント習得の支援をする場合

改善者 > 新規の軽度者



再自立や重度化防止が可能となり、軽度者や要介護2以上の者の増加を段階的に抑えることができる

介護専門職の負担軽減対策として必要不可欠

12