

(5) 介護予防ケアマネジメント・介護予防支援業務関係

事例17 独自のアセスメントシートの活用による効率的な介護予防プランの作成

| | | |
|---------------|---------|-----|
| 【地域包括支援センター名】 | A市 | |
| 人口 | 44,396人 | |
| 高齢化率 | 18.5% | |
| 地域包括支援センター設置数 | 直営 | — |
| | 委託 | 4ヶ所 |

(平成20年10月1日現在)

※本事例については、平成19年度のアンケート調査実施時にA市の直営のA市地域包括支援センターより回答を得たが、平成20年度からA市の地域包括支援センターが委託による運営となったため、今年度のフォローアンケート調査についてはA市より回答を得た。

【事例の内容】

●独自のアセスメントシートの活用

介護予防プランをより効率的に作成するために、独自のアセスメントシートを活用し、改善の可能性をグラフ化、ケアプランに反映するようにしている。

シートには「その状態が改善される可能性があるかどうか」をチェックする項目を設け、この結果を総合して、「認知症予防」「日常生活」等の8つのカテゴリーについて「現在できている状況」と「予防の実施でどこまで改善するか」をグラフで示せるようにシステム化した（資料：A市介護予防情報収集シートの記入例）。

委託居宅支援事業者にも同様のシステムを提供し、操作方法等の説明を行った。システムは居宅介護支援事業所に無償で配付しているが、使用は強制していない。委託先ケアマネジャーも支援計画が立てやすくなるなどの効果を上げている。

A市介護予防情報収集シートの記入例（ADLの項目のみ抜粋）

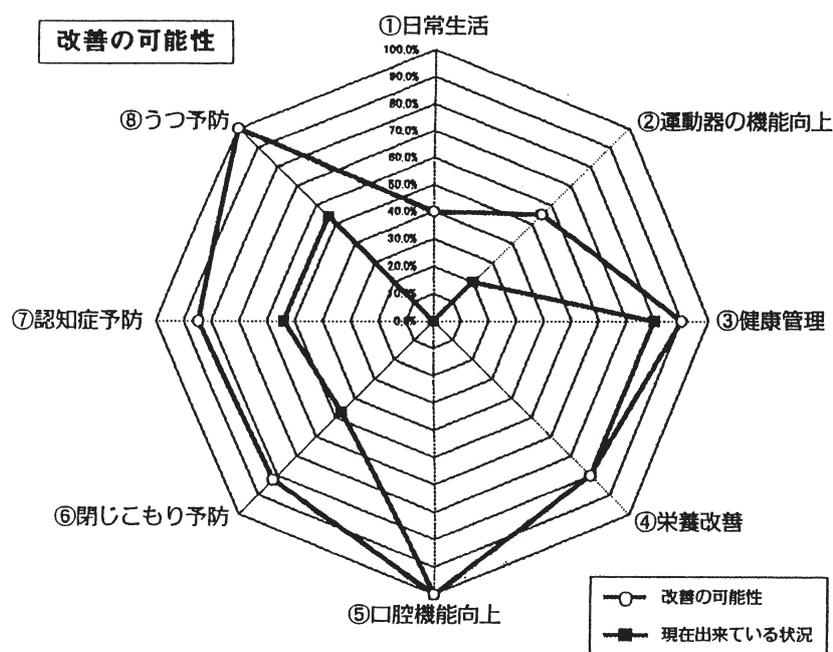
- 1 以下のアセスメント項目の該当する方に○印を付けます。
- 2 Bに○印が付いたら具体的状況をコメント欄に記入します。
- 3 生活の支障となっている原因（①病気、②障害、③環境、④生活習慣等）を把握し改善の可能性、維持の可能性、悪化の危険性を検討します。

| アセスメント項目 | | | | | 改善の可能性 |
|---|----|---|-----|---|--------|
| 1 ADL～運動・移動 | A | | B | | 有・無 |
| ☆ADL障害の原因を理解した上で機能訓練を計画します。 | | | | | |
| ①家の外を歩いていますか？ | はい | ○ | 不十分 | | 既に可 |
| ②友人の家を訪ねていますか？ | はい | | いいえ | ○ | 無 |
| ③食事は自分でしていますか？ | はい | ○ | 不十分 | | 既に可 |
| ④身だしなみは自分で整えていますか？ | はい | | 不十分 | ○ | 可能性有 |
| ⑤お風呂は一人で入っていますか？ | はい | | 不十分 | ○ | 無 |
| ⑥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？ | はい | | いいえ | ○ | 無 |
| <コメント> ①5年前に脳梗塞を患い好きな将棋もしなくなった。 ④妻が手伝っているが出来る範囲でやれる可能性がある。 ⑤足のふらつきがあり家族の見守りが必要で一人での入浴は困難である。 ⑥右半身麻痺のため困難である。 | | | | | |

※アセスメント項目の入力結果は自動的に基本チェックリスト（25項目）にも反映される。



全てのアセスメント項目にチェックを入れると、「現在できている状況」と「改善の可能性」がグラフ化して示される。アセスメント時のケアマネジャーの分析力が問われるのもポイントだ。



事例18 介護予防リーダーの育成等を通じた介護予防事業の推進

| | | |
|---------------|---------------------|----------------------|
| 【地域包括支援センター名】 | 新潟県胎内市地域包括支援センターみらい | |
| 運営形態 | 直営 | |
| 日常生活圏域人口 | 5,572人 | |
| 日常生活圏域高齢化率 | 27.6% | |
| 職員数 | 保健師等 | 3人 |
| | 社会福祉士 | 1人 |
| | 主任介護支援専門員 | 1人 |
| | その他 | 3人（社会福祉主事、理学療法士、事務員） |

（日常生活圏域人口及び高齢化率は平成20年3月31日現在、職員数は平成20年10月1日現在）

【事例の内容】

●介護予防教室の開催

名 称：「すこやかしあわせ教室」

対 象 者：特定高齢者

人 数：平成18年度参加者25人、平成19年度参加者47人

回 数：1コース25回（6ヶ月間）年3コース実施

内 容：介護予防マネジメントに基づき理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師等の指導のもとに「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」に効果のあるプログラムを組み合わせている。

運営状況：参加費1コースで12,000円、自宅から会場まで送迎をしている。1回の教室参加者は10～20人で、スタッフは3～4人。介護予防リーダーも1～2名参加。教室の期間中、開始時・中間・終了時に評価のための体力測定と歯科検診・口腔機能検査を実施している。また、結果に基づきスタッフによる評価会議を行っている。

●「介護予防リーダー養成講座」の実施

参加者は市報等で公募しているが、介護予防教室参加者の中で活動的で元気な高齢者（特定高齢者を含む）に声かけをして「介護予防リーダー養成講座」への参加を勧めている。介護予防事業に協力することで、参加者自身の介護予防にも役立っている。

・「介護予防リーダー養成講座」

対 象 者：介護予防活動に関心のある20歳以上の者

参加人数：平成18年度22人、平成19年度初級コース24人、中級コース11人

回 数：初級コース6回、中級コース6回

内 容：（初級）胎内市で開発した介護予防体操「スマイル体操」の習得、介護予防の

必要性、高齢者の特徴、安全管理等について
(中級)「スマイル体操」の復習、ストレッチ、ヨガ、呼吸法、運動コントロール、水中運動等

・「スマイル体操の会」介護予防リーダー研修会

参加者：19人

回数：月1回

内容：講義と実習「地域でできるレクリエーションと運動」「転倒予防教室」、スマイル体操の復習、グループワーク「リーダーってどんなイメージ」「高齢者との接し方」他

●「卒業生の会」の開催

月2回の頻度で、教室終了者の「卒業生の会」を行っている。現在は、行政が主体となり会を運営しているが、今後は、平成18年度より養成している介護予防リーダーが主体となって会を運営してもらう予定である。

名称：「うさぎの会」

対象者：すこやかしあわせ教室の卒業生

人数：平成18年度13人、平成19年度28人

回数：月2回（1年間で終了）

内容：すこやかしあわせ教室とほぼ同じ内容のほか、バス旅行等、参加者の希望で企画する内容もあり

事例19 地域での介護予防教室立ち上げを通じた介護予防事業終了者の受け皿づくり

| | | |
|---------------|------------------|-------------------|
| 【地域包括支援センター名】 | 岩手県一戸町地域包括支援センター | |
| 運営形態 | 直営 | |
| 日常生活圏域人口 | 15,098人 | |
| 日常生活圏域高齢化率 | 33.3% | |
| 職員数 | 保健師等 | 1人 |
| | 社会福祉士 | 1人 |
| | 主任介護支援専門員 | 1人 |
| | その他 | 3人（栄養士、看護師、作業療法士） |

（平成20年10月1日現在）

【事例の内容】

●地域での介護予防教室の立ち上げ

地域での介護予防教室の立ち上げを行っている。地域主体の事業となるよう、地域におけるリーダーに声かけをし、教室開催をサポートしている。

また、介護予防教室をサポートする人材を育成し、教室をサポートできるようにし、より身近な地域で介護予防教室が行われるよう支援している。現在7地区での教室開催があり、介護予防事業終了者の受け皿となるよう取り組んでいる。

教室開催へのサポートについては、養成講座を終了した個人が地域との調整をすべて行うのではなく、開催希望の地域へ出向き、町内会、公民館、老人クラブ等の団体と開催へ向け協議を行っている。個々の地域においてどのようなことが求められているのか、どのような形態の活動が望ましいのかを協議し、継続的な活動を行うことができるよう支援している。

介護予防教室の内容は、血圧測定及び健康相談、健康体操、レクリエーション、交流、屋外活動（バスハイク）等である。実施形態は地域によって異なり、町内会、公民館、老人クラブ、介護予防拠点施設運営協議会等が主となっている。実施方法は週1回から月1回程度の定期開催であり、健康体操、レクリエーションについては地域包括支援センターにおいて地域の指導者を斡旋している。また、地域包括支援センター作業療法士が対応している。血圧測定については、地域看護師が対応するか、地域包括支援センタースタッフが対応している。

●お元気サポーターの養成

健康づくりサポーター（お元気サポーター）の養成講座を開催し、地域での介護予防活動のリーダーとなっていた（資料：お元気サポーター養成講座カリキュラム）。

養成講座を終了したサポーターは、自らの地域において地域の団体との調整を行ったり、参加者の呼びかけ、地域包括支援センターとの連絡窓口となっている。また、他地域での活動へも協力いただいている。サポーターはボランティアであり無償である。

健康づくりサポーター（お元気サポーター）の多くは一般住民である。また、民生委員や保健推進員、食生活改善推進員を兼ねている方である。健康づくり活動に対して意欲を持ち、活動したいという方を公募している。また、地域において介護予防教室を開催したいという地域に出向き、養成講座への参加を呼びかけている。

お元気サポーターが年1回程度情報交換を行う場を設け、お互いの悩みを話したり、他地域での取り組みを紹介いただき、交流を図っている。

お元気サポーター養成講座カリキュラム

| | 日 時 | 内 容 | 講 師 | 時 間 |
|---|-----|---|-----|--------|
| 1 | | 開会の挨拶・ オリエンテーション (会議室) | | 30分 |
| | | 「介護予防事業の目的と実際の活動について」 (会議室) | | 1時間30分 |
| 2 | | 「レクリエーション指導について」 (ふれあい交流室) | | 2時間 |
| 3 | | 「一戸町の福祉サービスについて」 (会議室) | | 1時間30分 |
| | | 「一戸町におけるボランティア活動について」 (会議室) | | 1時間30分 |
| 4 | | 「高齢者の食生活について」 (ふれあい交流室) | | 1時間 |
| | | 「高齢者に多い疾患について」 (ふれあい交流室) | | 1時間 |
| 5 | | 「AEDを用いた心肺蘇生法について」 * AED (自動体外式除細動器) (検診室) * 修了書が発行されます | | 3時間 |
| | | 情報交換 閉会の挨拶 (ふれあい交流室) | | 2時間 |

介護予防活動実習

- 1、 お達者サークル実習 (10:00~12:00)
- 2、 翔遊館介護予防教室実習 (10:00~12:00)
- 3、 岩館地区介護予防教室実習 (13:00~15:00)
- 4、 筋肉もりもり教室実習 (10:00~12:00)

上記講習にあわせ、4ヶ所の介護予防活動の実習を行っていただきます。