

## 1 生活機能向上支援マニュアルの特徴

本マニュアルは、これから市町村が実施する新総合事業のスタートに合わせ、要支援者等が利用する通所型サービス事業所にて活用していただくための自立支援型サービスの実務マニュアルです。

心身機能及び生活機能の向上を目的とし、利用者のADL・IADLが自立または見守りレベルになることを目指します。

高齢者の心身状態、体力、環境は個人差が大きく、生活に対する課題もさまざまです。

生活課題を明確にするためには、まずアセスメント（課題分析）が重要です。各項目に沿ったアセスメント方法及び様式を充実させています。

特に生活課題を見いだすための評価ツールとして、「ADL・IADL遂行状況チェックリスト」や「ADL・IADL課題整理シート」を掲載しています。

プログラムは、効率的かつ効果的に生活機能が向上するよう複合型を基本とします。

運動・栄養・口腔のプログラムは、それぞれが密接に関わっており、複合的に実施することで相乗効果が生まれ、単独で行う場合よりも効果が高いと言われています。

さらに、アセスメントに基づいた個別プログラムの提供及び適切な指導が重要なことから、専門職の活用を積極的に推奨しています。

## 自立を支援するためのサービス提供

## めざすもの

- ・ ADL・IADLの自立を支援し、生活目標の達成をめざす。
- ・ 高齢者が介護保険卒業後継続して自主的に活動できるよう支援する。



マニュアルは、以下で構成されています。

## 第2章 リスク管理

トレーニングを安全かつ効果的に行ううえで、リスク管理は非常に重要になります。トレーニングする前に確認すべきこと、またトレーニング中のリスクについて解説・対処法を掲載しています。

## 第3章 運動・口腔・栄養プログラムと認知機能のアセスメント

各分野（運動・口腔・栄養・認知）のアセスメント方法と様式、プログラムについて掲載しています。

課題を明確にし、生活目標を設定することから利用者の支援が始まります。アセスメントについて十分理解を深めておくことが重要です。

アセスメントに基づいた①個別計画の作成、②個別トレーニング・指導の実施、③評価を行います。

利用日だけでなく、日常生活の中で継続してトレーニングができること、食習慣・口腔ケアに対する行動変容がみられることが大切なことから、気づきの促しやセルフケアもプログラムに含めています。

## 第4章 ADL・IADLの評価

生活を良くするための支援では、その人の生活を知ることが大切です。また、何よりも利用者本人が生活機能低下を意識することが早期の対応、ADL・IADLの低下防止につながります。

その生活課題を明確にとらえるための課題整理表や評価整理表の他、自立を促すための応用訓練をプログラムとして掲載しています。プログラムの中で、利用者と一緒にチェックし課題を整理してください。

## 第5章 マニュアル活用例

本マニュアルを活用して課題整理や支援の方向性をまとめた事例を掲載しています。

本マニュアルは、高齢者の支援をするうえで知っておいて欲しい安全管理について、また各分野ごとのアセスメント方法と様式、具体的なプログラム内容を掲載しています。市町村より様式・資料データを受け取りご活用ください。



### 1 事前アセスメント

プログラムの初日または利用後早期に事前アセスメントを実施します。

項目	*各種様式を利用してください。
体力測定	握力、開眼片脚立位、TUG（3項目必須） 5m歩行、CS-30
栄養改善	・MNS-SF（簡易栄養状態評価表） ・栄養アセスメント
口腔機能	・口腔機能（事前・事後）アセスメント・モニタリング表 ・口腔機能アセスメント（全身チェック表）（様式2）
認知機能	・認知症チェック15の質問 *必要に応じて実施
ADL・IADL	・生活機能評価表、ADL・IADL遂行状況チェックリスト、課題整理表、評価整理表



### 2 個別サービス計画の立案

効果的なプログラム提供には、明確な目標と本人の意識、個々に応じたプログラムが必要です。複合的なサービス提供となるよう各プログラムをもとに計画を立てます。徐々に慣らし、経過を追うごとに運動負荷を増やしていきましょう。

\*個別サービス計画様式は、指定していません。

### 3 プログラムの実施

個別計画に沿ってプログラムを提供します。各プログラム、資料を参考に実施してください。定期的に専門職が介入し、個々に応じたサービス提供、リスク管理を行っていきます。

**【参考：プログラム内容】** \*期間、時間、頻度については市町村の委託状況により異なります。

- 利用頻度 要支援1：週1回、要支援2：週2回
- 所要時間 1回4時間程度
- スタッフ 専門職・介護職員（個別課題に対応するため専門職の介入が望ましい。）
- プログラム内容
  - 運動機能向上プログラム（呼吸・嚥下運動含）
    - ・利用時毎回60～90分の運動メニュー（集団・個別）
    - ・自宅でのセルフトレーニング
  - 栄養改善プログラム
    - ・アセスメント、随時栄養指導（個別・集団）
    - ・利用時食材チェックシートの確認（毎日チェック）・・昼食時に食材チェック方法を指導
  - 口腔機能向上プログラム
    - ・アセスメント、随時口腔ケア・口腔機能向上指導（個別・集団）
    - ・利用時口腔内清掃（毎回利用時）
  - 応用動作訓練
    - ・自宅や外出動作の訓練（随時）

**【参考：プログラム内容】** 4時間プログラム1日のスケジュール

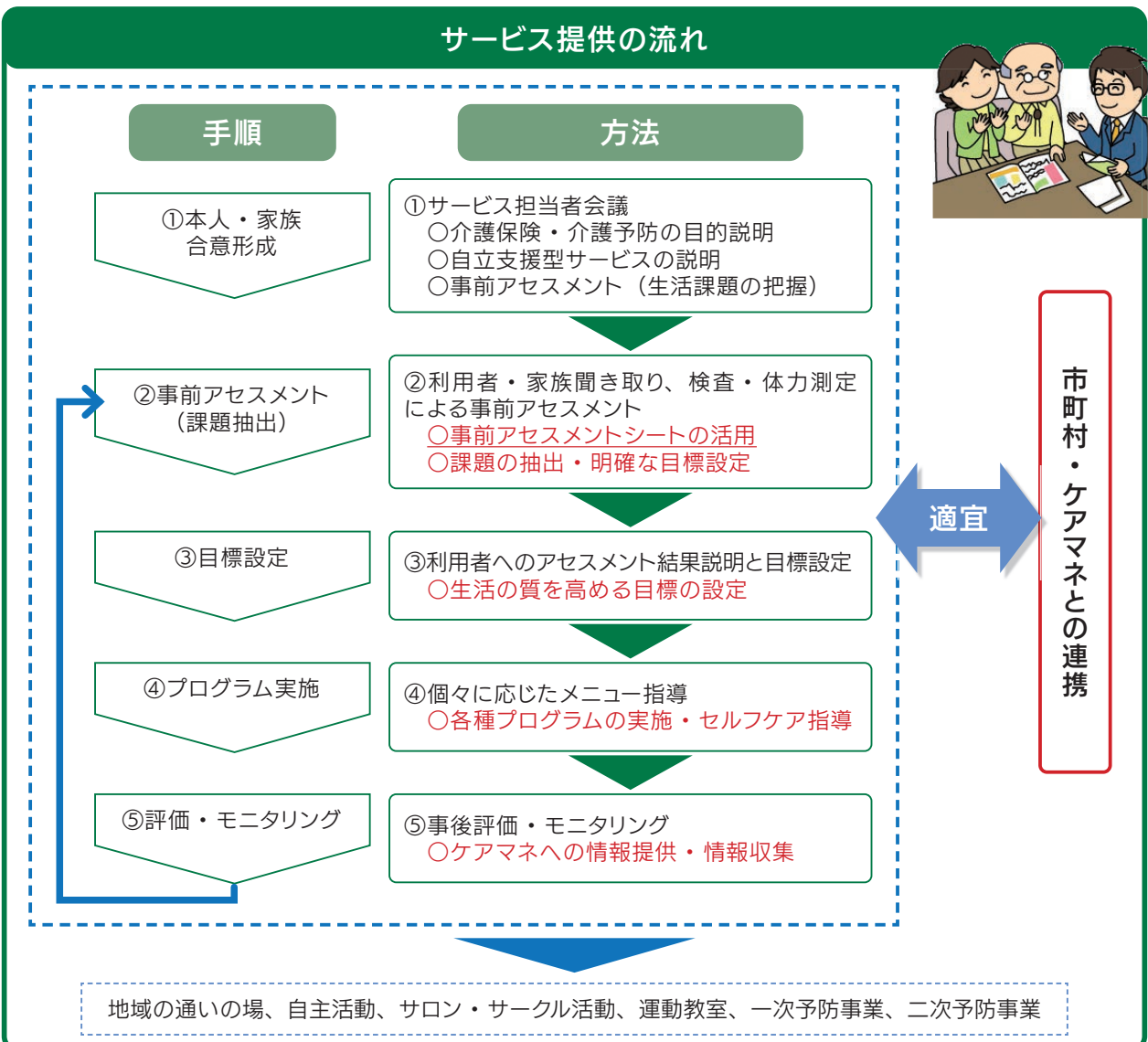
10:00		12:00	13:00	14:00
バイタル	運動機能向上プログラム60～90分 (認知予防・口腔体操含)	昼食休憩 口腔清掃	(日替り)(個別・集団) ・口腔機能向上 ・栄養改善・生活応用訓練	バイタル

めじろんビッグ4、食前の口腔体操、毎食後の口腔清掃、食材チェックは、セルフケアメニューとして毎日の実施を促します。元気アップ日記（運動プログラム 様式6）にチェックし、週1回利用時に提出します。少しずつ習慣づけていきましょう。

### 地域包括支援センターの役割

- ・ 介護予防ケアマネジメント
- ・ アセスメント、目標設定、サービス計画の立案
- ・ サービス提供事業所との情報共有・支援・目標の共有

### サービス提供の流れ



### 地域包括支援センターの役割

#### モニタリングと評価

サービスが提供されている間、必要に応じて状況を把握しサービス事業所担当者と情報共有をする事後アセスメントを家族・本人聞き取りにより行う。継続した活動の場、地域の通いの場へつなげる。

【複合プログラムを活用した自立支援型サービスの紹介】

- ◆事例 大分けい子 さん 84歳 女性 (要支援1)  
 独居 隣市に長女が居住しており週に1回来て本人の様子をみている。  
 経緯：最近、歩行が不安定で転びやすくお風呂に入れなくなっている。  
 体が思うように動かず、長く立っていた重いものももてず、調理や掃除ができづらくなっている。  
 食欲減少し、体重減少 (6ヶ月で5Kg 減) もみられる。

《地域ケア会議》

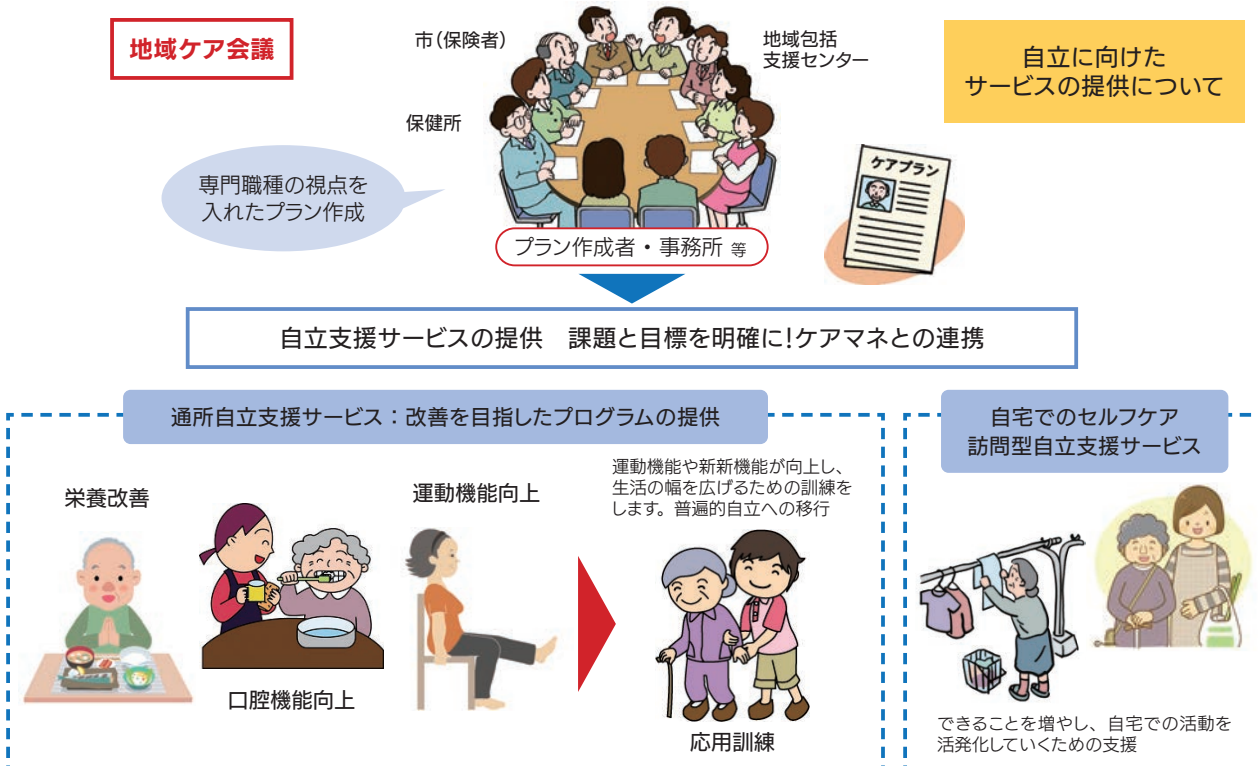
介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービス利用が決定

総合的課題 (日中活動量低下) 廃用症候群による筋力低下 嚥下機能の低下  
 口腔機能低下、食欲低下による栄養状態悪化・体重減少  
 目 標 友人と温泉旅行に行く。卒後は、地域の体操教室に歩いて通う。

《通所型サービス事業所を週1回利用》

- ・アセスメント、ADL・IADL 評価の実施
- ・複合プログラム (運動・口腔・栄養) の実施
- ・日常動作訓練 (入浴の方法・家事動作全般)、応用動作訓練

自立支援サービスの提供 (通所型サービス利用編)



介護保険からの卒業! ADL・IADL 改善 QOL の向上

継続した運動・生活習慣を身につける

一次、二次予防事業 (地域支援事業等)、地域の通いの場 (住民自主活動)







**Day 1にて...**

**Point 1**

- ・話しているとき口臭があるぞ
- ・歯の間に食べカスを発見したぞ
- ・口の中と口唇が乾いてきているぞ
- ・食事に時間がかかると言っているぞ

**Point 2**

- ・食欲がひいと言っているぞ
- ・食べる量が少なくなっているのだぞ
- ・ムセがあるのだぞ
- ・ムセが水分をとれているのだぞ
- ・食べて楽しいのだぞ

**Point 3**

- ・浴槽のまじりが臭くなってきたと言っているぞ!!
- ・体を洗う手が臭いと言っているぞ!!

ケイ子さんには3つのPointがあるぞ!!

ケアマネさんからお話は聞いています。自宅に転倒しにくいように一緒に体力をつけていきましょう!!

そうやなあ...。デイに通いながら体力をつけていこうなあ...

③

**通所事業所での運動メニュー**

こけにくい体づくりをしながら、心身機能の担保を行い、入浴のまじり・洗体動作がしっかりと行えるようにしていきましょう!!

① つま先上げ

スネをきかせてつまぎにくく!!

② その場で足上げ

背中へおりにかけての筋力をつけて、バウンス力をつける!!

③ 片足立ち

お尻と股関節の力をつけて、お尻のつまぎ動作をはずく!!

④ 肩まわし

タオルで背中をこするおに、肩の柔軟性を向上する!!

④



通所事業所での講話①

今日は...  
 “自分で簡単にバランスよく栄養を摂る”  
 ための食事を紹介しまあ!!

①



しらす  
豆腐

②



ひじきの厚焼き卵

③ 栄養まんてんうどん



かまぼこ  
ワカメ  
たまご  
しらす  
など...

⑤ みそ汁



豆腐  
カットワカメ  
たまご  
ネギ(冷凍)  
\*インスタのおみそ汁でも  
良いですよ!!

④



みひじきの  
ごはんにもまぜ

⑥ おやつ



ヨーグルト



バナナ

⑤



通所事業所での講話②

① えん下体操

首まわし



口すぼめ



舌の運動



② 口腔ケア



③ 洗体しやすくする

ために!!



洗体ブラシ

車椅子  
タオル

また  
練習



このように  
通所では...  
口の状態や飲み込みの様子  
と  
入浴動作の確認を  
行います。⑥



