

短期集中通所サービス 実施マニュアル

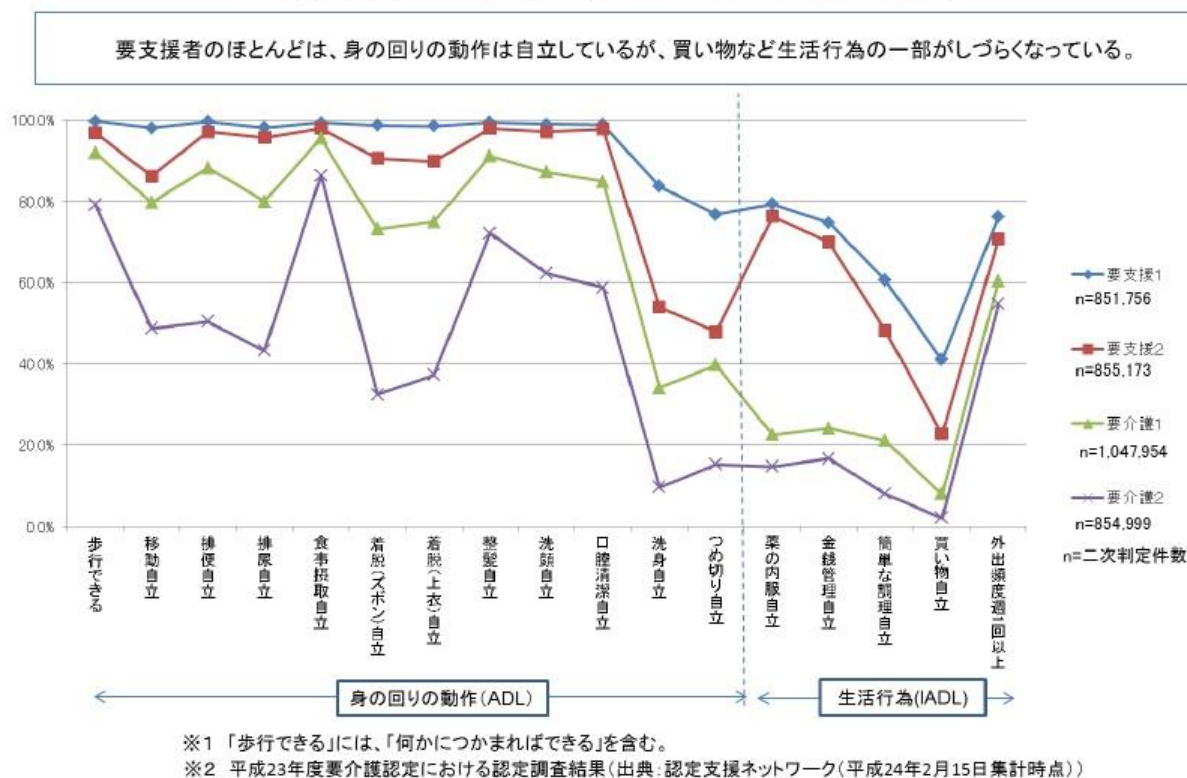
令和 7 年 4 月
長寿支援課

生活行為改善型

1 目的

要支援者等は、排せつ、食事摂取などの身の回りの日常生活動作（ADL）は自立しているが、買い物や掃除などの生活行為（IADL）の一部が行いにくくなっている方が多く見られます。このような生活行為の低下した高齢者に対し、専門職等が短期に集中的に介入し、支援することで生活行為の改善をめざします。また地域への社会参加を促しセルフケア能力を高め、事業終了後も継続して介護予防に取り組めるよう支援します。

要支援1～要介護2の認定調査結果



【生活行為とは】

生活行為とは、人が生きていく上で営まれる 365 日 24 時間連続する生活全般の行為と定義されます。生活全般の行為には、日常の身の回りの生活行為、家事などの生活を維持するための生活行為、仕事や趣味、余暇活動などの行為すべてが含まれます。

2 サービス事業者求められる役割

短期集中通所サービスでは、単に運動機能を向上させるだけではなく、利用者が可能な限り自宅において自立した生活が行えるよう、生活行為の改善を目標としたプログラムを実施します。

利用者ごとにニーズ（改善が必要な生活行為）やレベルが異なるため、コアプログラム（共通プログラム）の他、個々に合ったプログラムを実施します。

また、サービス利用後の活動量が下がらないように、セルフケアの意識を高め、介護予防の取組の継続と地域の集いの場などへの参加を促します。

3 対象となる利用者

要支援者および事業対象者

4 サービス提供者

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、保健師、看護師、准看護師、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、はり師及びきゅう師（機能訓練指導の従事経験を6か月以上有する者）、健康運動指導士

5 利用回数・時間

1回2時間程度、週1回～2回、週1回の場合、1クールは12回、週2回の場合、1クールは24回（原則1クールで終了、必要に応じて1クールのみ延長可能）

6 アセスメント

【事前アセスメント】

実施担当者は事前アセスメントを行い、利用者の健康状態、生活習慣、ADL・IADL、体力、口腔、栄養といった個別の生活課題を明確にし、具体的な生活目標を設定します。担当者は、ケアマネジャーが作成する利用者基本情報、基本チェックリスト、ケアプラン、【堺市介護予防版】アセスメント表を参考にして以下のアセスメントを実施します。

- ① ADL アセスメント（介護予防アセスメントシートを使用）
- ② IADL アセスメント（生活行為アセスメントシートを使用）
- ③ 運動機能アセスメント（短期集中通所サービス報告書を使用）
- ④ 口腔・栄養・服薬アセスメント（口腔栄養アセスメントシートを使用）

【事後アセスメント】

サービス提供12回目（週2回の場合は24回目）に、運動機能の評価や目標の達成状況、生活機能が改善されたかを総合的に評価し、堺市短期集中通所サービス報告書に記入し、地域包括支援センターに報告します。

※アセスメント項目は上記①～④と同じ

【事前アセスメントにおける初回加算について】

事前アセスメントは初回に行いますが、利用者宅に訪問しアセスメントを行った場合は、初回訪問加算を請求できます。訪問をして、実際の居住環境でアセスメントを行い、具体的な課題の確認をします（訪問職種は、理学療法士、作業療法士に限ります）

7 個別サービス計画書の作成

効果的なサービスの提供には目標の設定が重要です。

「無理なく日々を過ごす」など曖昧な目標とならないよう、日常生活における課題を確認したうえで、事前アセスメントの結果から利用者がどのような生活行為を改善したいのかを具体的に聞き取り、個別サービス計画書を作成します。

(1) 目標の設定について

上記で示すとおり、利用者から改善したい生活行為を聞き取り、目標の設定を行いますが、聞き出すことが難しい場合は、利用者にとって必要な生活行為を挙げて、遂行が困難な行為について何が原因なのか、改善は可能なのかを判断し目標を設定します。また、興味・関心シートを利用することで、今後してみたいこと、なりたい自分の姿を利用者から引き出すことも有効です。「無理なく日々を過ごす」など、目標の到達点が分からない曖昧な目標設定は避けましょう。

(2) 個別サービス計画書

個別サービス計画は、事前アセスメントを基に個々の目標を達成できるよう作成します。コアプログラム（共通プログラム）においても、個々の体力に合わせ、負荷量や回数を設定してください。また、利用者が改善したい生活行為が行えるよう、個別プログラムも作成してください。

※個別サービス計画書は地域包括支援センター（もしくは委託先の居宅介護支援事業）と堺市に提出してください。目標を確認したうえで訂正が必要と判断した場合は、地域包括支援センターから目標設定の見直しを指示する場合があります。

8 プログラム内容

プログラムは、本事業の大きな目的である、生活行為の改善をめざすため、基礎的な体力を改善する、コアプログラム（共通運動プログラム）と、生活行為が出来なくなった原因に対してアプローチする個別プログラム、口腔や栄養に関する口腔プログラム、栄養改善プログラムで構成されます。

コアプログラムで体力が向上しても、居宅での生活行為の改善に結びつかなくてはなりませんので、特に個別プログラムの作成に当たっては、アセスメントのうえ、その原因を探り、プログラムを作成するようにしてください。

(1) コアプログラム (共通運動プログラム) ※詳細は 9 ページに掲載しています。

①ストレッチ運動

スタティックスストレッチ（静的ストレッチ）で、頸、肩、背部、体幹、股関節、膝関節、足関節の各関節周りの筋肉を 1 回 20 秒間、反動をつけずに行います。

②サーキットトレーニング

4 種目の運動をそれぞれ 1 分間行います。また運動と運動の間は、30 秒間の休憩を入れます。

③筋力トレーニング

下肢筋（4 種目）に対し、重錘ベルトを装着し実施します。

④体幹トレーニング

⑤バランストレーニング

(2) 個別トレーニング

利用者が改善したい生活行為について、何が原因でできないのかを分析し、改善につながるようなプログラムを実施します。

例 1) シャガみこみが出来ず、床掃除やトイレ掃除が出来ない

→ 椅子からの立ち上がり訓練で徐々に椅子を低くする

※膝の可動域を把握し痛みの出ない範囲で行う

例 2) 風呂が跨げない

→ 筋力低下が原因の場合は、腸腰筋・大腿四頭筋の筋トレや片脚を上げての座位バランス訓練等

→ 股関節の可動域が原因の場合は、可動域の改善が期待できるのであれば、股関節周りのストレッチング等

例 3) 近くのコンビニまで歩けない（持久力の低下）

→ コンビニまでの距離を測り（インターネット等を利用）その距離を目標に歩行訓練 ※坂道、段差、でこぼこ道等交通環境の確認も行う

(3) 口腔プログラム

口腔機能維持向上の観点から、口腔ケア（セルフケア）の講話や健口体操を実施してください。また、講話では、以下のポイントをしっかりと覚えてください。

①口腔機能とはどういうものか。

食べる、話す、唾液を出す、味わう、表情をつくるなど

②口腔機能の低下が招く悪循環について

例) 歯が抜けた→食べにくくなり食欲が落ちる→低栄養→筋力低下などの身体機能低下→衰弱が進む→寝たきりになる

その他、誤嚥性肺炎や歯周病の話

③口腔ケアについて

- ・毎食後の歯磨きをすることや正しいブラッシングの方法
- ・義歯の場合は、毎食後の義歯の手入れやその方法について
- ・定期的な歯科受診の勧奨
- ・歯間ブラシや舌ブラシなど歯ブラシ以外の道具の紹介

④健口体操の実施

食前のお口の簡単体操

1

まず深呼吸！
鼻から吸って、口から吐き出します。
口ウソクを吹き消すように、唇を突き出して！

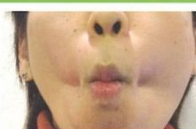
3回



2

頬を膨らませたり、
へこませたりします。

10回ずつ



3

「うー」「いー」と声を出しながら
唇を動かします。

10回ずつ



4

舌を前後・上下・左右に動かします。
顔は動かさずに舌だけ動かすように！

10回ずつ



5

「ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば」
「た………」 「か………」 「ら………」
と声に出して10回ずつ唱える。

ゆっくりと
大きな口を開けて！

「ばたばた……」
「からから……」など
組み合わせてもOK！

6

深呼吸で締めくくり
鼻から吸って、口から吐き出します。
口ウソクを吹き消すように、唇を突き出して！

3回



1～6を食前や歯みがきの時に行うと効果的です。1日5セットを目標に！

(5) 栄養プログラム

低栄養状態の予防、改善のために、毎日の食事を楽しむことや、たんぱく質・エネルギー・ビタミン・ミネラル等を効率的、継続的に摂取できるよう栄養に関する講話を行ってください。また、講話では、以下のポイントをしっかりおさえてください。

①低栄養状態とは（BMI 値を知っておく）

②低栄養が招く悪循環

例）体力・筋力の低下→転倒→骨折→寝たきり

※口腔や運動との関連の説明も加える

③低栄養を予防する食生活

- ・1日3食を摂る
- ・主菜（肉魚卵など）を少なくとも毎食1品は摂る
- ・油脂類も1日1～3回は摂る
- ・食欲がない時は、調味料や香辛料を使う
- ・栄養補助食品を活用するなど

④バランスの良い食事について（主食、主菜、副菜がそろった食事を摂る）

⑤日頃の食事のチェックをする（1日10種の食品チェックごちそうさまシートの活用）

(6) ホームプログラムの提供と実施の確認

プログラムの効果を高めるため、通所日以外の家庭でのホームプログラムをパンフレットなどで提示し、運動習慣がつくよう指導してください。

簡易なチェック表を作成し、利用者の運動継続状況を確認し、継続への動機づけを行い、運動習慣が身につくよう支援してください。

9 リスク管理

高齢者に身体的な負荷をかけた運動は、常に危険が伴います。危険性を最小限にとどめるために、リスク管理として以下のことを徹底して行ってください。

【トレーニング実施日】

当日のトレーニングが可能かどうかを以下の基準で判断してください。

①②のいずれかに当てはまる場合はその日の運動は行わず、医療機関への受診をすすめてください。

① 75歳未満の方では、問診で、下記の項目のうち2項目以上の問題がある場合。

75歳以上の方では1項目以上（ただし、食欲がない、便秘を除く）の問題がある場合。

- | | | |
|---------|--------------|--------|
| ・体がだるい | ・食欲がない | ・せき、たん |
| ・下痢 | ・便秘 | ・胸痛、腹痛 |
| ・ふらふらする | ・発熱（37.2℃以上） | |
| ・動悸、息切れ | ・めまい | |

- ② 運動前や運動中のバイタルチェック時に以下のいずれかに該当する場合
 - ・収縮期血圧：180mmHg 以上
 - ・拡張期血圧：120mmHg 以上
 - ・脈拍：120 回／分以上
- ③ 不整脈・脈が飛ぶ（医師から不整脈が指摘されていて 3 回／分以下の場合は除く）
- ④ ペースメーカーの有無を確認
- ⑤ 降圧剤等の内服薬の確認

【指導の際に注意すること】

- ① 参加者の顔色を常に確認して実施する
- ② 参加者が安定した呼吸で実施しているかを確認する
- ③ 参加者が息を止めて運動しないように注意する
- ④ 連続して腕を頭上に挙げたり、腕を挙げたままにしたりするような運動は血圧が上昇するので行わない
- ⑤ トレーニング実施中の転倒事故には十分に注意する
- ⑥ 翌日に残るような痛みが発生した場合は過負荷が考えられるので、負荷量の調整を行う
- ⑦ 運動後の留意点として運動終了後すぐに解散することなく、しばらく状態を観察する
- ⑧ 脊柱を無理にねじったり、曲げるような運動をしない
- ⑨ 参加者が安全に参加できるよう会場設定を含め、室温等にも注意を払う

【その他の注意点】

参加の事前注意として以下の項目を参加者に運動直前の食事は避ける水分補給を十分に行う

- ① 睡眠不足、体調不良の時には無理をしない
- ② 身体に何らかの変調がある場合には、従事者に伝える（感冒、胸痛、頭痛、めまい、下痢等）
- ③ 他の参加者と競争せず、自分の体力に合わせて運動をおこなう
- ④ 極度の疲労や関節痛、不快な筋肉痛を感じる時は運動を中止する

10 セルフケア意欲の向上と社会参加

サービス開始時に、「あ・し・た チャレンジ手帳」を利用者に配布し、日々の介護予防の取組を記録するようにしてください。また、サービス終了後も、介護予防に取り組むなどセルフケア意欲が向上するよう、はたらきかけてください。例えば、終了時に介護予防を継続するための工夫として、カレンダーに記録をつける等のアドバイスや、地域の通いの場等のインフォーマルなサービスの紹介（地域包括支援センターが情報を持っている場合が多いので事前に情報を入れておく）や堺市の一般介護予防教室等フォーマルサービスの他、フィットネスなどの民間サービスの利用など利用者それぞれのパーソナリティにあったものを紹介し、サービス終了後も活動量が低下しないようはたらきかけてください。

※「あ・し・た チャレンジ手帳」は堺市から委託事業者へ配布します。

11 必要物品

○事前アセスメント

- ①ストップウォッチ ②カラーテープ ③TUG用イス
- ④TUG用コーン（ペットボトルでも可） ④メジャー ⑤握力計
- ⑥口腔栄養アセスメントシート

○コアプログラム

- ①ストップウォッチ ②重錘ベルト（重さが200g～2Kgまで200グラム単位で調整可能な物） ③ステップ台（10cm、15cmの2段階の調整が可能な物） など

12 コアプログラム（共通運動プログラム）

① ストレッチ運動

スタティクストレッチ（静的ストレッチ）で以下の部位を実施してください。
1回20秒間、反動をつけずに行います。（肩まわしを除く）

肩の挙上



両手を組み、ゆっくりと上へ挙げていきます。

背中



体の前で手を組みます。
顎を引いて、腕を前方に押し出します。

大胸筋



肘を曲げ、肩甲骨をつけるようなイメージで肘を後ろに引きます

頸部側屈



頸を右に倒します。右手で軽く頭を押えます。反対側も同じように。

頸部前屈



おへそをのぞき込むように、頭を前に倒します。

三角筋前部



片方の腕を伸ばし胸の前に持ってきます。もう片方の手で胸に近づけるようにひっぱります。

肩まわし



肘を曲げ、肩を大きく回します。肩甲骨を動かすように意識します。

体幹側屈



片方の手を真っすぐ上げます。反対側へ体を倒します。

体幹回旋



体の前で腕を組み、左右に体をねじります。

ハムストリングス



浅く腰掛け、片方の足は曲げてもう片方の足は伸ばします。背筋を伸ばし、顔は前を向いたまま、体を前に倒します。

下腿三頭筋



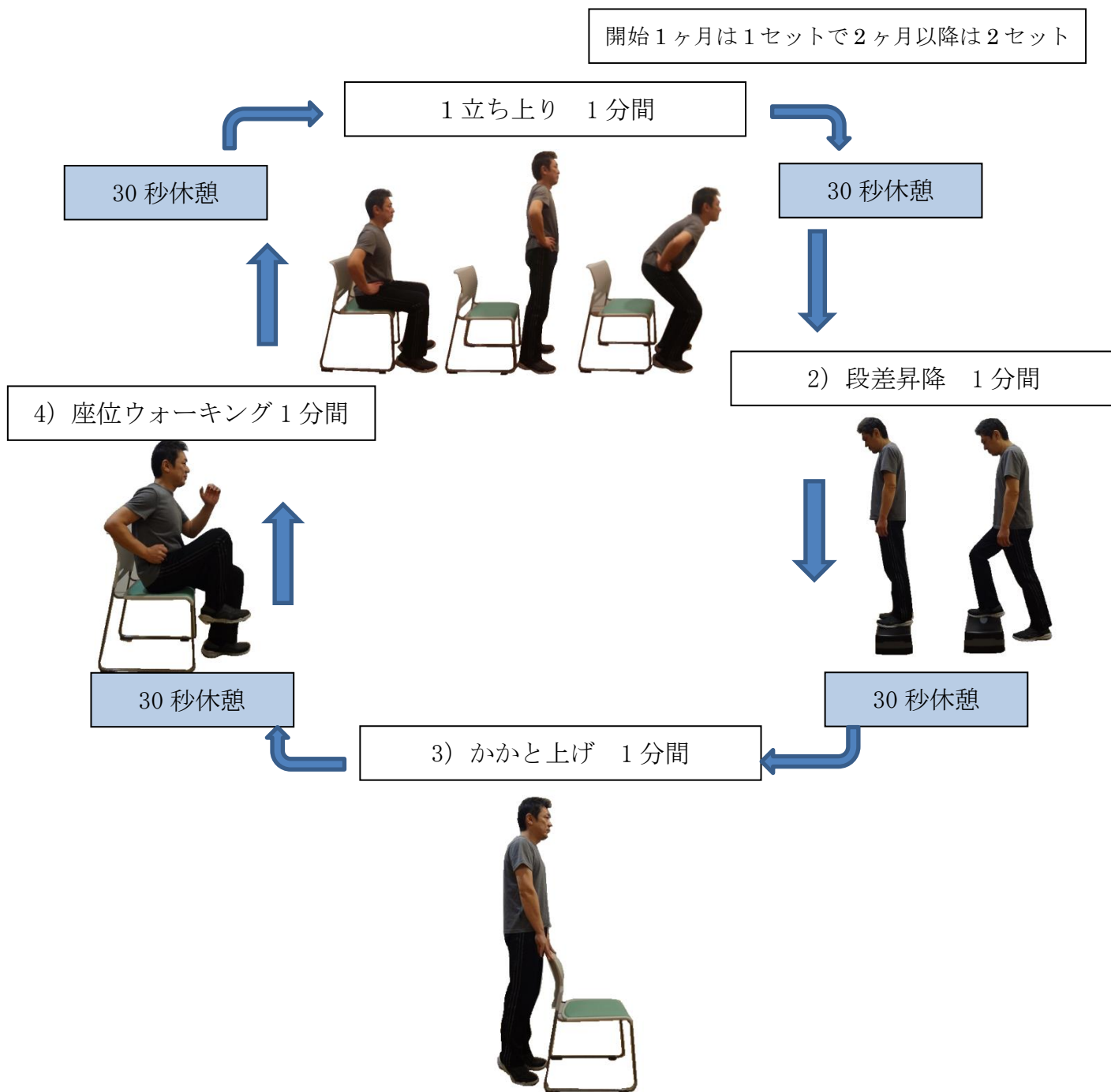
イスの背もたれを持ちます。片足を後ろに引き、踵を床につけたまま、前の方の足の膝を曲げていきます。

② サーキットトレーニング

以下の種目をそれぞれ 1 分間行います。また運動と運動の間は、30 秒間の休憩を入れます。

- ・ステップ台は 10cm と 15cm の 2 段階の調整が可能な物を使用します。

開始 1 ヶ月は 1 セットで 2 ヶ月以降は 2 セット



注意点

- ・運動のペースは利用者それぞれに合わせてください。
- ・ボルグスケールで 11 から 13（楽からややきつい）くらいの範囲で行います。
- ・いずれの運動も転倒しないよう、リスク管理を徹底してください。特に段差昇降は、不安定な場合は手すりを利用する等、安全に行える環境設定をお願いします。
- ・運動前後の脈拍を測定し、リスク管理を徹底してください

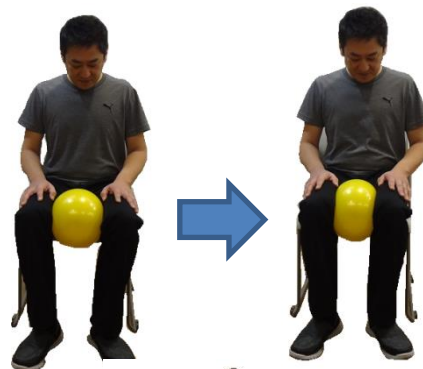
③ 筋力トレーニング

- ・重錘ベルトは、重さが 200 g ～2Kg まで 200 グラム単位で調整が可能な物を使用。
- ・筋力トレーニングは 8 カウントで、リズムは **60BPM** くらいで利用者も 8 カウントを数えながら行います。
- ・運動強度はボルグスケールで 13（ややきつい）程度を目標に徐々に負荷を上げてください。

1) 大腿四頭筋 座位で重錘ベルトを装着 10 回



2) 内転筋 座位でボールを挟んで 10 回



3) 中臀筋 立位で重錘ベルトを装着 10 回



4) 腸腰筋 立位で重錘ベルトを装着 10 回



※写真では重錘ベルトはついていませんが、トレーニングの際には装着してください。

④ 体幹トレーニング

正しい座位姿勢で、両手を組み挙上した状態で
10 秒キープ×3 回



⑤ バランストレーニング

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う。
床に足がつかない程度に片足を上げる。
手をついている方の足を上げる。(1 分間×2 回)



社会参加型

老人福祉センター型

1 目的

要支援者が、身近な地域で参加しやすく、また事業終了後も地域の通いの場に通え、継続して介護予防に取り組めるよう、生活行為の改善のみではなく、事業終了後の社会参加を主な目的としています。

2 サービス事業者に求められる役割

社会参加型短期集中通所サービス及び老人福祉センター型短期集中通所サービスでは、運動機能向上に加え、利用者が可能な限り自宅において自立した生活を行えるよう、生活行為の改善を目標としたプログラムを実施します。

個々によりニーズ（改善が必要な生活行為）やレベルが異なるため、基本プログラムの他個々に合ったプログラムを実施します。

また、サービス利用後の活動量が下がらないように、積極的に関係機関と協力し、地域の通いの場などへの参加を促します。

3 対象となる利用者

要支援者および事業対象者

4 サービス提供者

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、保健師、看護師、准看護師、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、はり師及びきゅう師（機能訓練指導の従事経験を6か月以上有する者）、健康運動指導士

5 利用回数・時間

1回2時間程度、週1回、1クール12回（原則1クールで終了、必要に応じて1クールのみ延長可能）

6 アセスメント

【事前アセスメント】

実施担当者は事前アセスメントを行い、利用者の健康状態、生活習慣、ADL・IADL、体力、口腔、栄養といった個別の生活課題を明確にし、具体的な生活目標を設定します。担当者は、ケアマネジャーが作成する利用者基本情報、基本チェックリスト、ケアプラン、【堺市介護予防版】アセスメント表を参考にして以下のアセスメントを実施します。

- ① ADL アセスメント（介護予防アセスメントシートを使用）
- ② IADL アセスメント（生活行為アセスメントシートを使用）
- ③ 運動機能アセスメント（短期集中通所サービス報告書を使用）
- ④ 口腔・栄養・服薬アセスメント（口腔栄養アセスメントシートを使用）

【事後アセスメント】

サービス提供 12 回目（週 2 回の場合は 24 回目）に、運動機能の評価や目標の達成状況、生活機能が改善されたかを総合的に評価し、堺市短期集中通所サービス報告書に記入し、地域包括支援センターに報告します。

※アセスメント項目は上記①～④と同じ

【事前アセスメントにおける初回加算について】

事前アセスメントは初回に行いますが、利用者宅に訪問しアセスメントを行った場合は、初回訪問加算が請求できます。訪問をして、実際の居住環境でアセスメントを行い、具体的な課題の確認をします。（訪問職種は、理学療法士、作業療法士に限ります）

7 個別サービス計画書の作成

効果的なサービスの提供には、目標の設定が重要です。 「無理なく日々を過ごす」など曖昧な目標とならないよう、日常生活における課題を確認したうえで、事前アセスメントの結果から、利用者がどのような生活行為を改善したいのかを具体的に聞き取り、個別サービス計画書を作成します。

8 プログラム内容

基礎体力向上のための、基本プログラムと、生活行為改善のための個別プログラム及び、口腔機能、栄養改善のための口腔、栄養の講話を実施します。

（1）基本プログラム

①ストレッチ運動（9、10 ページ参照）

スタティックストレッチ（静的ストレッチ）で、頸、肩、背部、体幹、股関節、膝関節、足関節の各関節周りの筋肉を 1 回 20 秒間、反動をつけずに行います。

②筋力強化プログラム

主に下肢筋力の強化を中心に実施してください。自重、重錘ベルト、ゴムチューブ等方法は指定しませんので、エビデンスに基づいた方法で実施してください。

③バランストレーニング

実施方法は指定しません、バランス能力の向上が期待できるトレーニングを実施してください。

(2) 個別プログラム

利用者が改善したい生活行為について何が原因でできないのかを分析し、改善につながるようなプログラムを実施します。

(3) ホームプログラムの提供と実施の確認

プログラムの効果を高めるため、通所日以外の家庭でのホームプログラムをパンフレットなどで提示し、運動習慣がつくよう指導してください。

簡易なチェック表を作成し、利用者の運動継続状況を確認し、継続への動機づけを行い、運動習慣が身につくよう支援してください。

9 リスク管理

高齢者に身体的な負荷をかけた運動は常に危険が伴います。危険性を最小限にとどめるために、リスク管理として以下のことを徹底して行ってください。

【トレーニング実施日】

当日のトレーニングが可能かどうかを以下の基準で判断してください。

①②のいずれかに当てはまる場合はその日の運動は行わず、医療機関への受診をすすめてください。

① 75歳未満の方で、下記の項目のうち問診で2項目以上の問題がある場合。

75歳以上の方で1項目以上（ただし、食欲がない、便秘を除く）の問題がある場合。

- | | | |
|---------|--------------|--------|
| ・体がだるい | ・食欲がない | ・せき、たん |
| ・下痢 | ・便秘 | ・胸痛、腹痛 |
| ・ふらふらする | ・発熱（37.2℃以上） | |
| ・動悸、息切れ | ・めまい | |

② 運動前や運動中のバイタルチェック時に以下のいずれかに該当する場合

・収縮期血圧：180mmHg 以上

・拡張期血圧：120mmHg 以上

・脈拍：120 回／分以上

③ 不整脈・脈が飛ぶ（医師から不整脈が指摘されていて3回／分以下の場合は除く）

④ ペースメーカーの有無を確認

⑤ 降圧剤等の内服薬の確認

【指導の際に注意すること】

- ① 参加者の顔色を常に確認して実施する
- ② 参加者が安定した呼吸で実施しているかを確認する
- ③ 参加者が息を止めて運動しないように注意する
- ④ 連続して腕を頭上に挙げたり、腕を挙げたままにしたりするような運動は血圧が上昇するので行わない

- ⑤ トレーニング実施中の転倒事故には十分に注意する
- ⑥ 翌日に残るような痛みが発生した場合は過負荷が考えられるので、負荷量の調整を行う
- ⑦ 運動後の留意点として運動終了後すぐに解散することなく、しばらく状態を観察する
- ⑧ 脊柱を無理にねじったり、曲げるような運動をしない
- ⑨ 参加者が安全に参加できるよう会場設定を含め、室温等にも注意を払う

【その他の注意点】

参加の事前注意として以下の項目を参加者に運動直前の食事は避ける水分補給を十分に行う

- ① 睡眠不足、体調不良の時には無理をしない
- ② 身体に何らかの変調がある場合には、従事者に伝える（感冒、胸痛、頭痛、めまい、下痢等）
- ③ 他の参加者と競争せず、自分の体力に合わせて運動をおこなう
- ④ 極度の疲労や関節痛、不快な筋肉痛を感じる時は運動を中止する

10 セルフケア意欲の向上と社会参加

サービス開始時に、「あ・し・た チャレンジ手帳」を利用者に配布し、日々の介護予防の取組みを記録するようにしてください。またサービス終了後も、介護予防に取り組むようセルフケア意欲が向上するようはたらきかけてください。例えば、終了時に介護予防を継続するための工夫として、カレンダーに記録をつける等のアドバイスや、地域の通いの場等のインフォーマルなサービスの紹介（地域包括支援センターが情報を持っている場合が多いので事前に情報を入れておく）や堺市の一般介護予防教室等フォーマルサービスの他、フィットネスなどの民間サービスの利用など利用者それぞれのパーソナリティにあったものを紹介し、サービス終了後も活動量が低下しないようはたらきかけてください。

※「あ・し・た チャレンジ手帳」は堺市から委託事業者へ配布します。

11 社会参加への促しとコーディネート

社会参加型短期集中通所サービス及び老人福祉センター型短期集中通所サービスでは、生活行為の改善に加え、事業終了後の社会参加を重要な目的としています。利用者には、目標設定の時点で社会参加を促し、また、事業者は、地域の通いの場など地域の社会資源の情報を収集し、地域包括支援センターなど関係機関と連携し、利用者と社会参加の場の間をコーディネートし、積極的に社会参加の場へつなげてください