

## 実施内容

### 第1 共通事項

- 1 事業目的に基づき、利用者の介護リスク等を把握し、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知機能低下予防、廃用症候群等に効果があるトレーニングを実施する。あわせて、セルフケアの普及と地域での介護予防活動へ参加を促し、意欲を引き出し継続しやすいよう工夫した指導を行う。
- 2 受付、必要な帳票（基本チェックリスト、承諾書、緊急連絡先表、体調管理のチェック表等）を作成し、開始前に血圧及び脈拍を測定、利用の可否決定を行う。事前・事後のアセスメント、モニタリング等を行い、介護リスクからほかのプログラムへの移行・継続等の必要性を把握する。
- 3 利用者に目的及び方法、効果等を明確にしながら、安全に配慮し、適度に休憩を設け指導を行う。
- 4 会場の設備（机、椅子、音響設備等）は破損に注意し、使用後は現状復帰する。
- 5 サポートとして、守秘義務などを理解及び習得したボランティア（介護予防ポイント活動者）を活用すること。
- 6 各事業の利用者数が10人に達しない場合は、事業を一定期間中止し、再度利用者の募集や事業の内容について再協議を行うことがある。
- 7 利用者募集は市と協力して行い、市民へより広く周知することに努める。

## 第2 プログラム内容

### 1 送迎付き介護予防教室の運営業務

(通所型サービス C)

1会場あたりの回数	1回あたりの利用人数	実施日	実施会場
月4回	20人程度	金曜日	柳川総合保健福祉センター「水の郷」 1階診察指導室

#### (1) 従事者

看護師1名と運動指導員等2名以上を配置する。うち1名は健康運動指導士または健康運動実践指導者等の有資格者とするが利用人数が10人以下の場合で健康運動指導士または健康運動実践指導者等の有資格者1名で対応できる場合は1名の配置でも可能とする。

歯科衛生士・栄養士等を必要時に配置する。

#### (2) 実施時間・時期等

1回あたり5時間以内（会場予約時間9：00～17：00）業務は約48回まで行い、利用者の状態に応じて、随時受入ができる形態にする。参加者一人あたりの事業の利用期間は原則4か月（16回）とする。

#### (3) 実施内容

- ① 運動、栄養改善、口腔機能の介護予防の必要性を利用者が認識し、意欲的な取組みをするよう指導する。
- ② 利用者の開始前及び修了時の体力測定等を行う。
- ③ 運動器の筋肉・関節等のストレッチ、体幹バランス運動、筋力アップ運動、転倒予防、有酸素運動等の機能向上に効果的なトレーニングを行う。
- ④ 口腔指導、摂食・嚥下機能訓練などの改善指導により、口腔衛生状態や低栄養状態が改善するように指導を行う。

- ⑤ 自宅でも簡単に取組める体操や給水指導、理解しやすいストレッチ、筋力アップ等の指導を行う。
- ⑥ 楽しく仲間づくりに発展させ、修了後のレベルに応じて、他のプログラムや地域での介護予防活動へつながるよう指導を行う。
- ⑦ 入浴及び昼食のプログラムを取り入れること。
- ⑧ 参加者の送迎を行うこと。また買い物支援を行うこと。

#### (4) 実施方法

- ① 地域包括支援センターのケアマネージャー、サービス担当者及び本人（及び家族）で、ケアプランに基づき利用者の目標や方針を共有する。
- ② 個別計画について、利用者の目標や方針、実行計画を適切なレベルで作成するよう支援する。またセルフケアプログラムの作成も実施する。
- ③ プログラム（専門指導）の実施
- ④ 評価を実施し、市及び地域包括支援センターへ報告する。

## 2 送迎付き介護予防教室の運営業務

（介護予防普及啓発事業）

1 会場あたりの回数	1回あたりの利用人数	実施日	実施会場
月4回	30人程度	木曜日	柳川総合保健福祉センター「水の郷」 2階視聴覚室

#### (1) 従事者

運動指導員1名以上を配置する。健康運動指導士等の有資格者とする。なお、参加者が10名以下で有資格者1人で対応できる場合、1人のみの配置でもよいとする。

#### (2) 実施時間・実施時期

1回あたり5時間程度（会場予約時間9：00～17：00）

業務は4月から翌年3月まで約48回まで行い、利用者の状態に応じて、随時受入及び修了できるような形態にする。

### (3) 実施内容

- ① 通所型サービスC修了者を対象とした事業内容とすること。
- ② 運動器全体の強化・転倒予防のためのストレッチ、体幹バランス運動、筋力アップ運動、有酸素運動等の指導を行う。
- ③ 自宅でも簡単に取組めるウォーキングや給水指導、理解しやすいストレッチ、筋力アップ運動等の指導を行う。
- ④ 楽しく仲間づくりに発展させ、地域での介護予防活動へつながるよう指導を行う。
- ⑤ 昼食のプログラムを取り入れること。
- ⑥ 参加者の送迎を行うこと。また買い物支援を行うこと。

### 3 介護予防サポーター養成のための講座業務

(介護予防普及啓発事業)

### 4 介護予防サポーター活動の派遣調整業務

(地域介護予防活動支援事業)

1会場あたりの回数	1回あたりの利用人数	実施会場
年2回	30人程度	柳川総合保健福祉センター 水の郷

#### (1) 従事者

各講座の専門職を配置する。また、介護保険法の趣旨を理解し、介護予防事業業務の実施指導能力が十分にあり、過去2年間において自治体および企業等において類似する介護予防サポーター養成業務に従事した実績がある者とする。

#### (2) 実施時間・実施時期

実施時間は13:00～15:30。業務は原則6月・11月に2回行うこととする。なお講座は2日間で4講座行い、

8回の実技研修を行うこととする。

### (3) 実施内容

- ① 介護予防についての基本的な知識（運動機能、栄養改善、口腔機能、認知症）や介護予防のための運動器機能向上訓練等を実践指導する技術を習得するための講義であること。
- ② 講義後は実技・演習（地域で高齢者の健康を支援する活動・および市が実施する介護予防教室などで活用できる内容であること）を行うこと
- ③ 修了者には、認定書を発行し介護予防教室・地域の集まりなどでサポーター派遣要望があれば派遣できるサポーターの調整・依頼を行うこと。

## 5 介護予防サポーターによる体操教室の運営者への支援業務

（地域介護予防活動支援事業）

### (1) 体操教室の実地支援

1会場あたり の回数	1回あたり の利用人数	実施会場
年4回	30人程度	市が運営する市民主体の通所型介護予防教室

#### ① 従事者

健康運動指導士1名とする。また、介護保険法の趣旨を理解し、介護予防事業業務の実施指導能力が十分にあり、過去2年間において自治体および企業等において類似する介護予防サポーター養成業務に従事した実績がある者とする。

#### ② 実施期間・時期

1会場あたり年4回程度実施する。時間は2時間程度とする。  
※見積書は7会場分を想定して作成する。

#### ③ 実施内容

- ア 市が運営する市民主体の通所型介護予防教室に参加し、講師の支援を行う。
- イ 市が運営する市民主体の通所型介護予防教室通いの場の講師に対し、運動の仕方などをレクチャーする。

## (2) 運営者向け研修

1会場あたり の回数	1回あたり の利用人数	実施会場
年2回	10人程度	柳川市内施設

### ① 従事者

健康運動指導士1名とする。また、介護保険法の趣旨を理解し、介護予防事業業務の実施指導能力が十分にあり、過去2年間ににおいて自治体および企業等において類似する介護予防センター養成業務に従事した実績がある者とする。

### ② 実施期間・時期

年2回程度実施する。時間は2時間程度とする。

### ③ 実施内容

市が運営する市民主体の通所型介護予防教室通いの場の講師に対し、運動の仕方などをレクチャーする。