

## 実施内容

### 第 1 共通事項

- 1 事業の目的に基づき、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 利用者が各事業の想定している利用人数の半数程度以下の場合、事業を一定期間中止し、再度利用者の募集を行うこともある。
- 7 それぞれの事業で使用している教室名はそのまま引き継ぐこととする。

### 第 2 プログラム内容

#### ア 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	30 人程度	金曜	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

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 10 月から翌年 3 月（計 24 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 ヶ月（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終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、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) 必要に応じて、利用者の自宅を訪問し、利用者の生活スタイルに合わせたリハビリ計画の作成（スポット訪問リハ）及びそれに伴う会議・カンファレンスを実施する。
- (7) 楽しく仲間づくりに発展させ、終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。

(8) 入浴及び昼食のプログラムを取り入れること。

#### 4 実施方法

(1) サービス担当者会議の実施 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) 個別計画の作成 利用者が目標・実行計画を適切なレベルで作成するよう支援する。セルフケアプログラムの作成

(3) プログラム（専門指導）の実施

(4) 事後アセスメント 評価の実施 市及び地域包括支援センターへ報告する。

#### イ 介護予防普及啓発事業①

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 2 回	30 人程度	第 1・3 木曜日	柳川総合保健福祉センター 「水の郷」 2階視聴覚室
		第 2・4 木曜日	三橋総合保健福祉センター 「サンブリッジ」 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。

#### 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 10 月から翌年 3 月（計 12 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。

#### ウ 介護予防普及啓発事業②

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 ※各会場の大会議室もしくは大ホール
月 2 回	30 人程度	第 1・3 金曜日	午前	柳河ふれあいセンター
		第 1・3 木曜日	午前	城内コミュニティ防災センター
		第 2・4 火曜日	午前	矢留うぶすな館
		第 2・4 金曜日	午前	柳川農村環境改善センター
		第 1・3 水曜日	午前	有明まほろばセンター
		第 2・4 水曜日	午前	昭代就業改善センター
		第 2・4 木曜日	午前	蒲池農村環境改善センター
		第 2・4 月曜日	午前	有明コミュニティセンター
		第 1・3 火曜日	午前	中島コミュニティセンター
		第 1・3 水曜日	午後	豊原コミュニティセンター
		第 2・4 月曜日	午後	大和コミュニティセンター
		第 1・3 金曜日	午後	皿垣コミュニティセンター
		第 1・3 木曜日	午後	六合コミュニティセンター
		第 2・4 金曜日	午後	二ツ河コミュニティセンター

	第1・3 火曜日	午後	中山コミュニティセンター
	第2・4 火曜日	午後	矢ヶ部コミュニティセンター
	第2・4 木曜日	午後	垂見コミュニティセンター
	第2・4 水曜日	午後	藤吉コミュニティセンター

## 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。

## 2 実施時間・実施時期

1回あたり2時間程度（会場予約時間9：00～13：00、13：00～17：00）。業務は10月から翌年3月（計12回）まで行い、利用者の状態に応じて、随時受入及び修了ができるような形態にする。

## 3 実施内容

- (1) 筋力アップ体操や、自宅でも簡単に取組めるウォーキング及び給水指導などや、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。
- (2) 楽しく仲間づくりに発展させ、修了後に地域での介護予防活動へつながるよう指導を行う。
- (3) 柳川市のご当地健康体操（チョッキン体操）などの具体的な内容を紹介し、地域や日常での介護予防活動の必要性に関する啓発、またその実技の指導を行う。
- (4) 安全に介護予防活動をするための体調管理方法や、注意点について指導を行う。
- (5) 利用者を対象に、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の育成を行う。

## エ 介護予防普及啓発事業③

回数	1回当たりの利用人数	実施会場
----	------------	------

証交付会時 月 2 回	30 人程度	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

健康運動指導士等の資格を有する者を含む 6 名を配置する。  
そのうち、受託者は原則 3 名（残りについては、ボランティア  
または市職員等を配置する。）に従事させるものとする。

### 2 実施時間・実施回数

1 回あたり 2 時間程度（会場予約時間 9：00～13：00）  
10 月から毎月 2 回（65 歳年齢到達による介護保険証交付会  
及び 70 歳年齢到達による国民健康保険高齢受給者証交付式）  
計 12 回

### 3 実施内容

- (1) 基本チェックリスト・体力測定・筋量測定（Physion MD）  
及び経年評価
- (2) 利用者に測定結果（平均との差を表示できるものなど）を  
配布し、生活向上のための簡易なアドバイスを行い、啓発資  
料などを使用し介護予防への普及啓発と取組み意欲を高め  
るセミナーを行う。
- (3) 参加者が自宅でも運動等が実施できるよう資料などを配  
布し、実技指導を行う。
- (4) 参加者のレベルに応じて、他のプログラムや地域での介護  
予防活動や介護予防教室への参加勧奨などを行う。

### オ 介護予防普及啓発事業④

1 会場 あたりの 回数の 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	金曜	三橋総合保健福祉センター「サンブリ ッジ」1 階集団指導室

## 1 従事者

運動指導員 1 名を配置する。健康運動指導士等の有資格者とする。

## 2 実施時間・実施時期

実施時間は 9 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0。業務は 1 1 月から翌年 3 月（計 2 0 回）までとし、脳の健康教室開催時に行う。

## 3 実施内容

- (1) 脳の機能向上を目的とした運動プログラムであること。
- (2) 筋力アップ体操や、自宅でも簡単に取組めるウォーキング及び給水指導などや、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。
- (3) 体調管理方法や、注意点について指導を行う。