

自立支援に向けた 関市の取り組みについて

介護予防・日常生活支援総合事業

関市通所型サービスC『健活』の紹介



通所型サービスCとは・・・

介護保険法第115条の45第1項に規定する介護予防・日常生活支援総合事業の内の介護予防・生活支援サービス事業に位置付けられる事業。

- ①生活行為に支障のある高齢者（要支援認定者、事業対象者）を対象に
- ②保健・医療・介護の専門職が、短期集中的に関わることで
- ③生活上の困りごとを解消し、社会参加の機会や地域での役割、生きがいを持った自分らしい生活の（再）獲得を実現する

日常生活に困りごとがある高齢者に、医療・介護の専門職が短期集中的に関わることにより、高齢者の自信・社会的スキル・役割・可能性を生み出す事業。すなわち、自立支援（＝介護保険の基本理念）。

健活の目的

対象者の**自立を支援**すること！



できることを
増やす



できなくなった
ことができる様
になる

なりたい姿、
やりたいことを
実現する

健活の目的

生活機能向上プログラムを提供！

住み慣れた住環境や地域で自分らしく生活できるよう支援！！

運動（ストレッチ、動作・歩行指導、筋力・心肺機能向上訓練）

栄養（勉強会、食事内容チェック）

口腔ケア（勉強会、咀嚼力測定）

認知症予防（脳トレ、コグニサイズ）

サービスに頼りきりにならない生活を支援！！

利用者の意識改革（健康管理、介護予防活動などのセルフケア）

参加支援（通いの場、サロン、地域のイベント）

健活の対象者はどんな人？

要支援1、要支援2、事業対象者。

事業対象者 = 基本チェックリストの結果・・・

①生活機能全般の低下（10/20以上）が見られる人

②運動機能の低下（3/5以上）

+

栄養・口腔・閉じこもり・認知症・
うつのおいづれかに該当

計2項目で機能低下が
見られる人

あくまで健活の対象者。
通常の実業対象者の分類とは違ふ点に注意！



健活の対象者はどんな人？

- 生活機能の向上が見込め、自立した生活に繋がる人。
- 「自分でできることを増やしたい」という意欲がある人。
- セルフケアや社会参加に繋がる人。
- 対象者のイメージ：自立歩行～杖歩行。かがむ動作が困難。入浴が困難（浴槽を跨げない）。長く立ってられない。長い距離を歩けない。買い物した袋が持てない（買い物できない）。
- 日常生活自立度：J1～A2、自立～Ⅱb

健活はどんなサービス？

場 所	わかくさ・プラザ 総合福祉会館2階 介護予防センター
回数・期間	週2回（火・土 or 水・日、居住地域で振り分け）を3か月間
時 間	1回2時間（午前：9:30～11:30、午後：14:00～16:00）
スタッフ	理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士、ヨガインストラクター、ピラティスインストラクター
送 迎	あり（西＝武芸川事務所、東＝武儀事務所まで）
利 用 料	無料
見学・体験	あり、日程の相談は直接事業者（080-7181-0067）へ
そ の 他	利用開始前に支援方針検討会議、卒業前に卒業判定会議を実施

健活はどんなサービス？

契約時にPTが訪問し、本人の状態、困りごと、家の様子などを確認
→ 個別の支援計画（目標、訓練内容）を作成し、専門職による生活機能向上プログラムを提供する。

<利用時の流れ>

送迎 → バイタルチェック → 集団訓練（ストレッチ・筋トシ・バランスなど） → 個別訓練（個別支援計画に合わせた筋トシ・マシントレーニングなど） → ヨガ・ピラティス → 勉強会 → 送迎

健活の様子

1月20日(金) 健活	
9:30	バイタル測定 14:00
9:45	A評価 Bマシン 14:15
10:15	Aマシン B評価 14:45
10:45	ヨガ・ピラティス 15:15
11:10	自主訓練指導 15:40
11:30	勉強会 16:00
11:45	帰り準備 16:15
12:00	出発 16:30



健活の様子



健活卒業後のビジョン

卒業後は、サービスの利用ではなく、セルフケア・通いの場等へつなぎたい！

卒業後の進路の現状は・・・

セルフケア	通いの場・サロン等	デイサービス	緩和型デイ	訪問リハビリ	不明	その他
31.8%	30.3%	24.7%	1.0%	0.5%	8.1%	3.5%

< 関市の方針 >

要支援の方、生活機能が低下した方に積極的に健活を利用してもらい、在宅でのセルフケア、地域活動（インフォーマルサービス）へつなぐ = 高齢者の自立支援。