

通所型短期集中予防サービス

短期集中健幸アップ教室

事業内容説明書

1 事業の目的

短期集中健幸アップ教室（以下「健幸アップ教室」という）は、高齢者の要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止及び地域における自立した日常生活の支援を行うことを目的として実施する。

2 事業の概要

保健・医療の専門職の『訪問』による生活課題の評価・指導と、『通所』による運動器・栄養改善・口腔機能向上のためのプログラムを組み合わせることで、高齢者自らが活動的な生活を送り続けられるよう支援するもの。また、高齢者の自分らしく暮らしたいという意欲にアプローチし、継続した『セルフケア』の定着を図る。



自宅（浴槽・トイレ・段差等）及び自宅周辺の環境確認や動作・歩行状況の確認により、日常生活で支障となっている生活行為を明らかにし、個別指導を行う。

一人ひとりの目標達成に向け、各プログラム（運動器・栄養・口腔機能向上）を複合的に実施し、生活機能の維持向上を目指す。

教わったトレーニング（屋内外でできる簡単なもの）を日々の生活でも継続し、活動的な生活を送る。

3 実施内容（詳細は別表1「通所型サービス及び訪問型サービスの具体的な実施内容」参照）

（1）通所型サービス

- 体力測定（初回・最後）
- 健康状態や痛みの部位、生活状況等の確認とそれに合わせた柔軟な支援の提供
- リハビリテーション専門職等による集団指導等（運動器機能向上プログラム）
- 運動器機能向上プログラムと合わせて、口腔機能の維持向上（口腔機能向上プログラム）、栄養改善のためのプログラム（栄養改善プログラム）を複合的に実施。

(2) 訪問型サービス

- 利用者のアセスメント
- 日常生活で支障を来している生活動作の確認と助言
- 自宅用プログラム、日常生活における機能向上のための助言・指導
- 必要に応じ利用者の課題にあった指導等（栄養改善、口腔機能向上等）

※通所型サービスは、毎回の運動器機能向上プログラムの提供を中心とし、期間内に各3回以上、口腔機能向上プログラム、栄養改善プログラムを利用者に対して提供するものとする。（別表2「プログラム提供例」参照）

4 対象者

要支援認定者又は高齢者支援センターが実施する基本チェックリストで対象者と判定された方で、運動・口腔・栄養・認知機能に関する機能低下やうつ・閉じこもり傾向が認められ、介護予防ケアマネジメントの結果、本事業により短期間で心身機能及び生活機能の改善が見込まれ、利用が適切であると判断された方。

(例)

- ・運動を行うことにより、自分で出来る行為を増やしたいという意欲が伺える者
- ・社会参加に向けた活動の実践が必要な者
- ・退院直後等でリハビリが必要な者
- ・転倒を繰り返す又は自宅での移動、外出時に転倒の可能性がある、外出が困難となっている者
- ・骨折、肺炎等一時的な体調の悪化により、生活機能が著しく低下している者
- ・入浴、排せつ、食事、買物、調理、洗濯などの生活機能を、通所により専門職の指導を受けながら短期集中的にトレーニングすることで、生活機能の向上が見込め自立した生活が営める者

5 サービス提供回数・期間・時間等

- 通所型サービス 6ヶ月週1回又は3ヶ月週2回、1回当たり90～120分
- 訪問型サービス 1～2回（1回は必須）、1回当たり30分～60分

6 指定基準

(1) 応募事業者の資格

医療・介護の事業所指定を受けていること。

(2) 指定有効期間

6年間（介護保険サービスと同様）

(3) 人員基準

○管理者 1人以上

○従業者

提供するプログラムの時間帯等に応じて、以下のとおり配置

提供プログラム	配置従業者数(専従)	専門職の配置※
運動器機能向上プログラム	利用者 1～10人 1以上 利用者 11～20人 2以上 利用者 21～30人 3以上	理学療法士、作業療法士、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、又は健康運動指導士
口腔機能向上プログラム	1以上	歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士、又は看護師
栄養改善プログラム	1以上	管理栄養士、栄養士又は看護師
訪問型サービス	1以上	理学療法士、作業療法士、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、又は健康運動指導士

※配置従業者の内、表中の専門職を提供プログラムに応じて1人以上配置。

例：①利用者10人で運動器機能向上プログラムを提供する場合

→ 理学療法士1名配置

②利用者15人で運動器機能向上プログラムを提供する場合

→ 理学療法士1名、介護職員1名配置

③利用者20人で口腔機能向上プログラムを提供する場合

→ 歯科衛生士1名配置

(4) 設備基準

機能訓練室※	3 m ² × 利用定員以上
静養室	個室である必要はないが、静養や相談できるスペースを確保すること。その場合、遮蔽物の設置等によりプライバシーの確保及び相談の内容等が漏えいしないよう配慮する。
相談室	
事務室	1 区画 (他の事業と兼用可能だが、区画を明確化すること)
その他の設備	サービスの提供に必要な設備・備品等 消化設備その他の非常災害に必要な設備

※他の医療・介護サービスと提供場所を分ける必要はないが、同一場所・同一時間帯に提供する場合は可動式パーテーション等で仕切る必要がある。

その場合、他のサービス利用者と本事業利用者を合わせた定員数で基準（3 m² × 利用定員以上）を満たすこと。

(5) 運営基準

- 個別サービス計画の作成
- 提供拒否の禁止
- 従業者の清潔の保持、健康状態の管理
- 従業者及び従業者であった者の秘密保持
- 事故発生時の対応
- 廃止、休止の届出と便宜の提供

※主に上記のような項目ごとに、総合事業通所介護（現行相当サービス）の運営基準に準じた規定とする

7 報酬単価等

(1) サービス単価

項目	単位数	算定単位
通所型サービス単価	400単位（送迎体制有り）※	1回につき
	390単位（送迎体制無し）※	
訪問型サービス単価	390単位	1回につき

※送迎体制とは、送迎用車両及び人員の確保ができていないことを指します。

(2) 審査・支払事務

岡山県国民健康保険団体連合会経由で審査・支払します。

（総合事業通所介護（現行相当サービス）と同様。）

(3) 利用者負担

原則1割、一定所得以上は2割もしくは3割
(総合事業通所介護(現行相当サービス)と同様。)

(4) 支給限度額管理

限度額管理の対象となります。
(総合事業通所介護(現行相当サービス)と同様。)

- ・要支援1、事業対象者：5,032単位
- ・要支援2：10,531単位

8 サービス提供までの流れ

高齢者支援センター

①アセスメント

担当ケアマネジャーは、教室利用希望者へのアセスメントを行う。
※要支援認定申請、基本チェックリストの実施等を必要に応じて行う。

②参加希望者の連絡

担当ケアマネジャーは、サービス提供事業所に参加希望者の連絡を行う。

③ケアプラン原案作成

担当ケアマネジャーは、利用者の状態に応じた介護予防計画(ケアプラン)原案を作成し、利用者、事業所へ送付する。

サービス提供事業所+高齢者支援センター

⑤サービス担当者会議

担当ケアマネジャー主催のサービス担当者会議において、関係者間で、目標と目標達成のための手段を共有する。

サービス提供事業所

⑥利用者との契約締結及び重要事項説明書の交付・説明・同意

本事業を実施する事業所は、契約書・重要事項説明書を別途定めて、利用者との契約を締結し、重要事項の交付・説明を行い、同意を得ること。

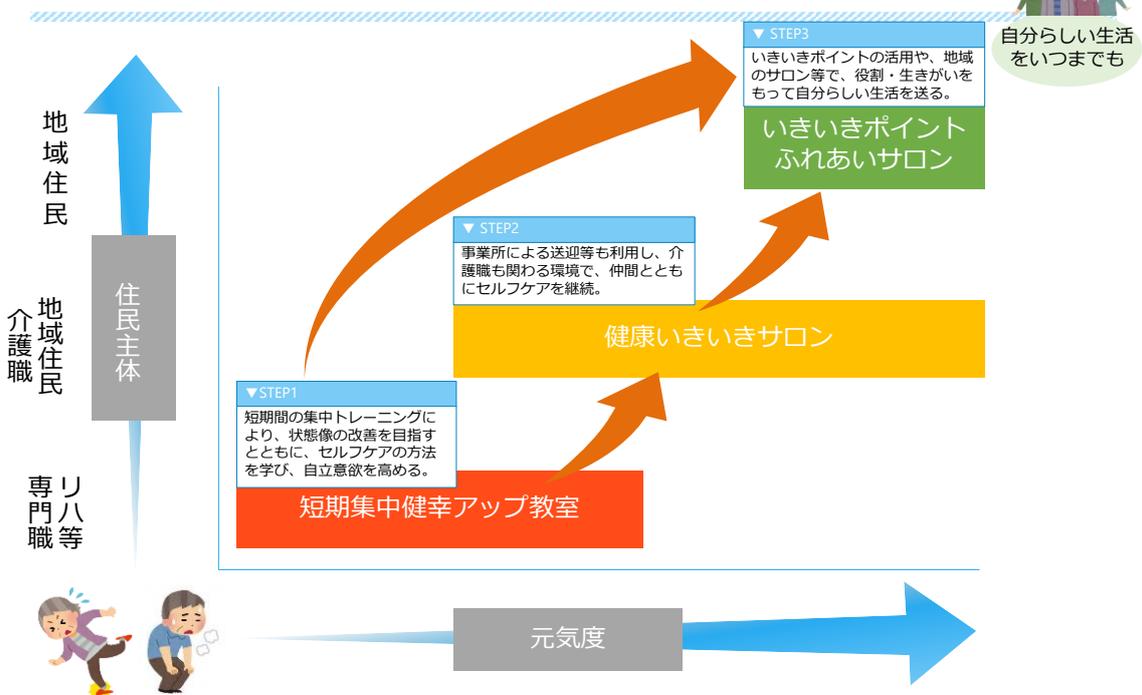
⑦サービスの利用開始

初回通所型サービス提供時にアセスメントを十分に行った上で、各利用者の状態像に合ったサービスを提供すること。また、最終回のアセスメント結果、目標達成状況に関係者間で共有し、今後の支援の方向性を検討すること。

9 留意事項

- サービス提供期間終了後、6ヶ月間は原則として健幸アップ教室を利用することができない。その他のサービスについては、ケアマネジメントの結果、必要と認められる場合は利用できる。
- 他の通所系サービスとの併用は不可。その他のサービス（訪問系サービス、福祉用具レンタル、住宅改修等）については併用可能。
- プログラム提供にあたっては、グループダイナミクスによる効果を得るため、複数利用者の開始時期、終了時期を可能な限り同一に設定し、小グループで活動できるようにする等プログラムの提供時期についても工夫すること。
- プログラムの実施においては、厚生労働省が示している「介護予防マニュアル（平成24年改訂版）」をはじめとする文献、学術的又は一定程度その効果が把握されている資料等を参考とすること。
- 地域における社会資源等の情報収集を行うとともに、高齢者支援センターをはじめとする地域の関係機関と連携を図ること。
- サービス提供期間終了後、利用者が社会参加を通じた介護予防に励めるよう、倉敷市が行う健康いきいきサロンや、いきいきポイント制度を積極的に活用すること。

短期集中健幸アップ教室・健康いきいきサロンの位置づけ



別表 1 通所型サービス及び訪問型サービスの具体的な実施内容

(1) 通所型サービス(複合プログラム)

項目	内容
目的	利用者の生活課題を明らかにし、その改善のため、運動器の機能向上プログラム、栄養改善プログラム、及び口腔機能向上プログラムを複合的に実施。これにより要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を図るとともに、サービス提供期間終了後も活動的な生活を送り続けられるようにする。
対象となる利用者	本プログラムの提供により、生活機能の改善が見込まれる、居宅要支援被保険者及び基本チェックリスト該当者
プログラム概要	理学療法士等を中心に看護職員、介護職員等が協働して、有酸素運動、ストレッチ、簡単な器具を用いた運動等を毎回実施し、運動器の機能を向上させ生活機能の改善を図る支援を行う（運動器機能向上プログラム）。 また、口腔機能向上のための講話・指導・訓練（口腔機能向上プログラム）、栄養改善のための講話・指導（栄養改善プログラム）を一体的に提供する。
複合プログラムの実施方法	毎回の運動器機能向上プログラムを必須とし、30分程度の口腔又は栄養プログラムを提供する回を期間内に各3回以上設ける。
専門スタッフの要件（運動器の機能向上）	理学療法士、作業療法士、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、又は健康運動指導士
専門スタッフの要件（口腔機能向上）	歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士又は看護師
専門スタッフの要件（栄養改善）	管理栄養士、栄養士又は看護師
1回当たり利用人数の上限	30人

実施期間・回数	6ヶ月週1回又は3ヶ月週2回
実施時間	1回当たり90分～120分 ※栄養・口腔プログラム提供時間を含む
実施内容	<p>①初回のサービス 初回のサービス提供においては、体力測定、事前アセスメントを行うこと。 ※単なる計測会にならないよう工夫</p> <p>②個別サービス計画の作成 個別サービス計画は、理学療法士等が、他の従業者と共同して、利用者の生活機能向上に資するよう利用者ごとの心身の状況を重視して作成すること。</p> <p>③個別サービス計画の説明 理学療法士等は、利用者又はその家族に対して個別サービス計画の内容等について説明すること。</p> <p>④週1～2回のサービス提供 個別サービス計画に基づき、利用者の生活機能向上を目的とするプログラムを準備し、利用者の心身の状況に応じた内容を適切に提供すること。</p> <p>⑤月1回のモニタリング 毎月利用状況を担当のケアマネジャーに報告すること 目標達成状況について評価を実施し、適宜、プログラムの実施方法等について見直しを行う。</p> <p>⑥最終回のサービス プログラム最終回に、事後アセスメントを実施</p> <p>⑦評価 目標達成状況の評価及びその後の支援方法を検討 担当ケアマネジャーへ報告</p>

(2) 訪問型サービス

項目	内容
目的	訪問により、日常生活を送る上で支障となっている生活行為を明らかにし通所型プログラムとの連動により生活課題を改善し、サービス提供期間終了後も活動的な日常生活を送り続けられるよう支援。
プログラム概要	利用者の自宅を訪問し、日常生活に関する行為や環境等の評価、活動的な生活を送るための支援、アドバイスを行う。
専門スタッフの要件	理学療法士、作業療法士、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、又は健康運動指導士※運動器機能向上プログラムに従事する専門職が訪問することが望ましい。
実施期間	通所型サービスの提供期間中及び提供期間終了後概ね1ヶ月以内
実施回数・時間	利用者1人当たり2回まで。1回は必須。 ※初回の通所型プログラム提供後概ね1ヶ月以内、及び最終の通所型プログラム提供前後概ね1ヶ月以内に訪問することが望ましい。
実施時間	1人1回当たり、30分から60分程度
実施内容	専門スタッフが、利用者の居宅を訪問の上、次に掲げる事項等を実施する。 ①家事動作や歩行状況等の日常生活行為の評価と支援 ②日常生活環境（浴室、トイレ、玄関、自宅周辺等）の評価とアドバイス ③口腔や栄養状態の改善に関連する生活環境のアセスメント ④最寄のバス停や駅までの経路の確認と公共交通機関利用のための支援 ⑤自主的な運動をするための支援 ⑥日常生活活動の継続や家庭内での役割を促す支援 ⑦評価を個別サービス計画へ反映

別表2 プログラム提供例

※ 事業を推進するに際して、運動、口腔、栄養、訪問を1人の利用者に対してどのように提供するかについて、具体的な例を示すと以下のとおりとなる。

回数	運動	口腔	栄養	訪問
初回	アセスメント	アセスメント	アセスメント	初回通所型サービス提供後1ヶ月以内に訪問
2	120分			
3	90分	30分		
4	90分		30分	
5	120分			
6	90分	30分		
7	90分		30分	
8	120分			
9	90分	30分		
10	90分		30分	
11	120分			
12	120分			
13	120分			
14	120分			
15	120分			
16	120分			
17	120分			
18	120分			
19	120分			
20	120分			
21	120分			
22	120分			
23	120分			
最終回	事後アセスメント	事後アセスメント	事後アセスメント	最終通所型サービス提供前後1ヶ月以内に訪問