

# 相模原市における これからの短期集中予防サービス

令和6年6月13日  
高齢・障害者支援課



# 目次

---

## 短期集中予防サービスの概要

- 短期集中予防サービスの位置づけ
- これまでの短期集中予防サービス
- これからの介護予防

## これからの短期集中予防サービス

- これからの短期集中予防サービス
- 短期集中予防サービスの概要
- 短期集中予防サービスの核となる支援

## 令和4年度の実施結果

- 対象者の属性
- サービス終了後の介護予防サービスの利用状況
- 身体機能・生活機能・心理面の変化

## 今後について

- 今後の本格実施について
- 実施事業所一覧（令和6年4月～）

## 短期集中予防サービスの位置づけ

基準	現行の通所介護相当		多様なサービス		
サービス種別	① 通所介護		② 通所型サービスA (緩和した基準によるサービス)	③ 通所型サービスB (住民主体による支援)	④ 通所型サービスC (短期集中予防サービス)
サービス内容	通所介護と同様のサービス 生活機能の向上のための機能訓練		ミニデイサービス 運動・レクリエーション 等	体操、運動等の活動など、自主的な通いの場	生活機能を改善するための運動器の機能向上や栄養改善等のプログラム
対象者とサービス提供の考え方	○既にサービスを利用しており、サービスの利用の継続が必要なケース ○「多様なサービス」の利用が難しいケース ○集中的に生活機能の向上のトレーニングを行うことで改善・維持が見込まれるケース ※状態等を踏まえながら、多様なサービスの利用を促進していくことが重要。		○状態等を踏まえながら、住民主体による支援等「多様なサービス」の利用を促進		・ADLやIADLの改善に向けた支援が必要なケース 等 ※3～6ヶ月の短期間で実施
実施方法	事業者指定		事業者指定／委託	補助(助成)	直接実施／委託
基準	予防給付の基準を基本		人員等を緩和した基準	個人情報の保護等の最低限の基準	内容に応じた独自の基準
サービス提供者(例)	通所介護事業者の従事者		主に雇用労働者 +ボランティア	ボランティア主体	保健・医療の専門職 (市町村)

出典) 介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン (厚生労働省)

# これまでの短期集中予防サービス

## 高齢者筋力向上トレーニング 地域版高齢者筋力向上トレーニング



- 3か月～4か月間（16～24回）
- 健康運動指導士等によるマシントレーニングでの身体機能の改善

## シニアのための歯っぴー健口セミナー



- 3か月間（5回）
- 歯科衛生士による口腔体操や清掃などの方法についての助言・指導

### <課題>

- 身体機能改善が中心であり、生活機能の改善が十分に図られない
- 運動・口腔に対する支援を一体的に行えていない
- 栄養に関する短期集中予防サービスは未実施

# これからの介護予防

## 介護予防の理念

- 介護予防は、高齢者が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目的として行うものである。
- 生活機能(※)の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOLの向上を目指すものである。

※「生活機能」…ICFでは、人が生きていくための機能全体を「生活機能」としてとらえ、①体の働きや精神の働きである「心身機能」、②ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」、③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」の3つの要素から構成される

## これまでの介護予防の問題点

- 介護予防の手法が、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであった。
- 介護予防終了後の活動的な状態を維持するための多様な通いの場を創出することが必ずしも十分でなかった。
- 介護予防の利用者の多くは、機能回復を中心とした訓練の継続こそが有効だと理解し、また、介護予防の提供者の多くも、「活動」や「参加」に焦点をあててこなかった。

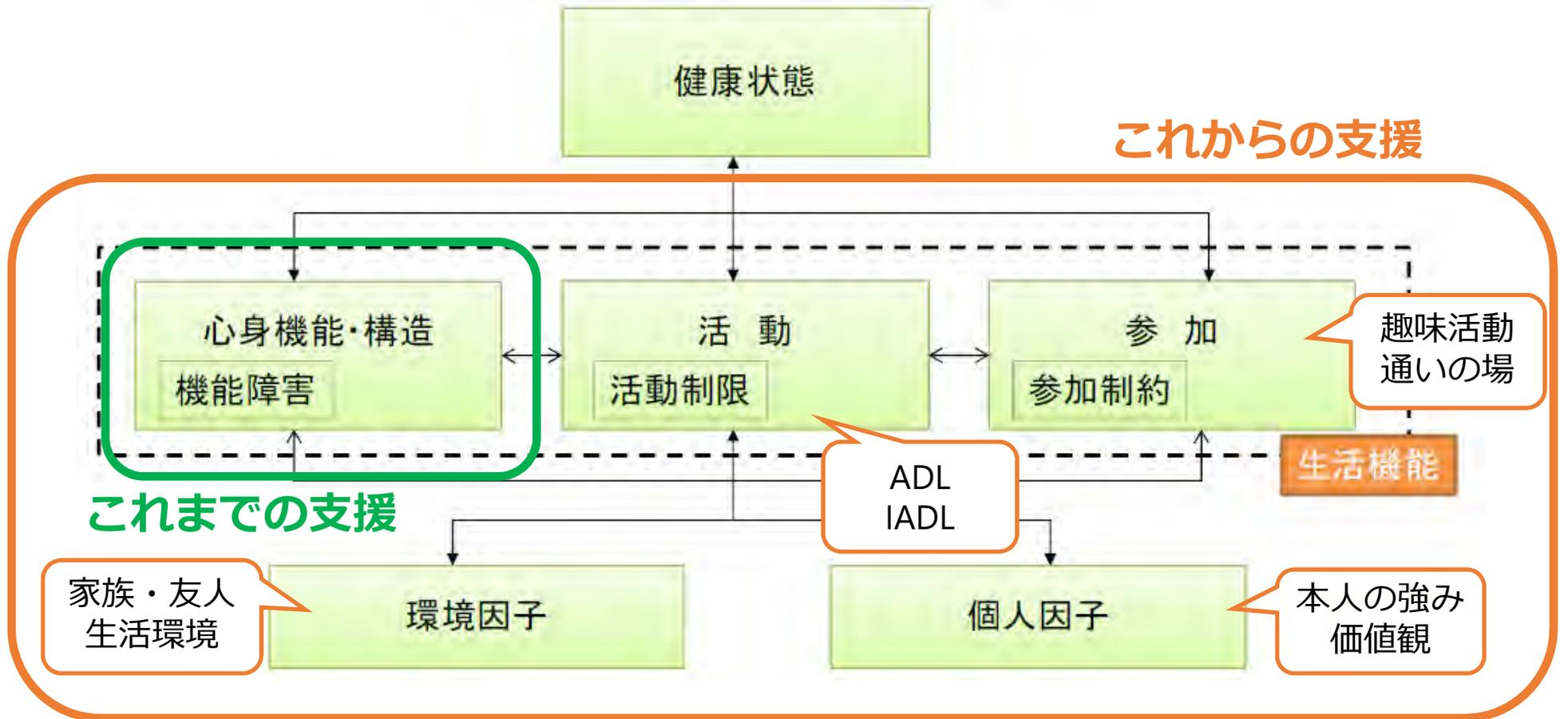
## これからの介護予防の考え方

- 機能回復訓練など的高齢者本人へのアプローチだけではなく、生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり等、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチが重要であり、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指す。
- 高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるといふ相乗効果をもたらす。
- 住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- このような介護予防を推進するためには、地域の実情をよく把握し、かつ、地域づくりの中心である市町村が主体的に取り組むことが不可欠である。

出典) これからの介護予防 (厚生労働省)

# これからの介護予防

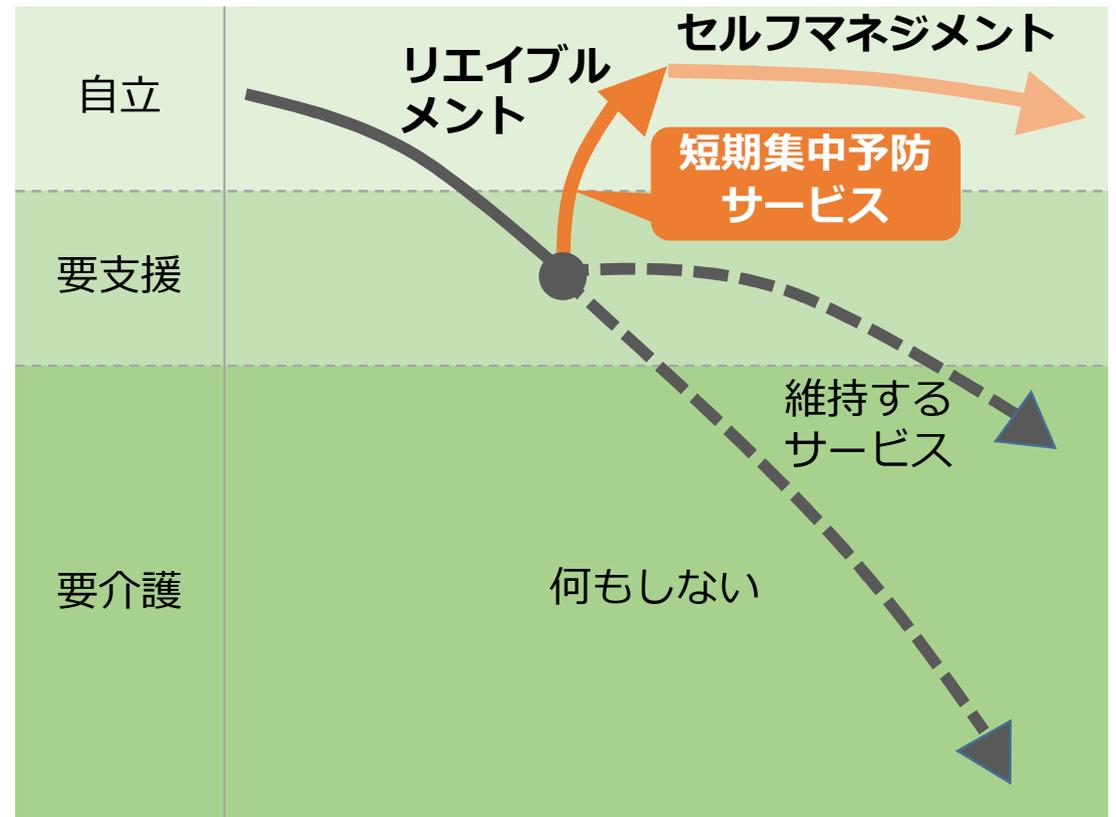
## 国際生活機能分類 (ICF)



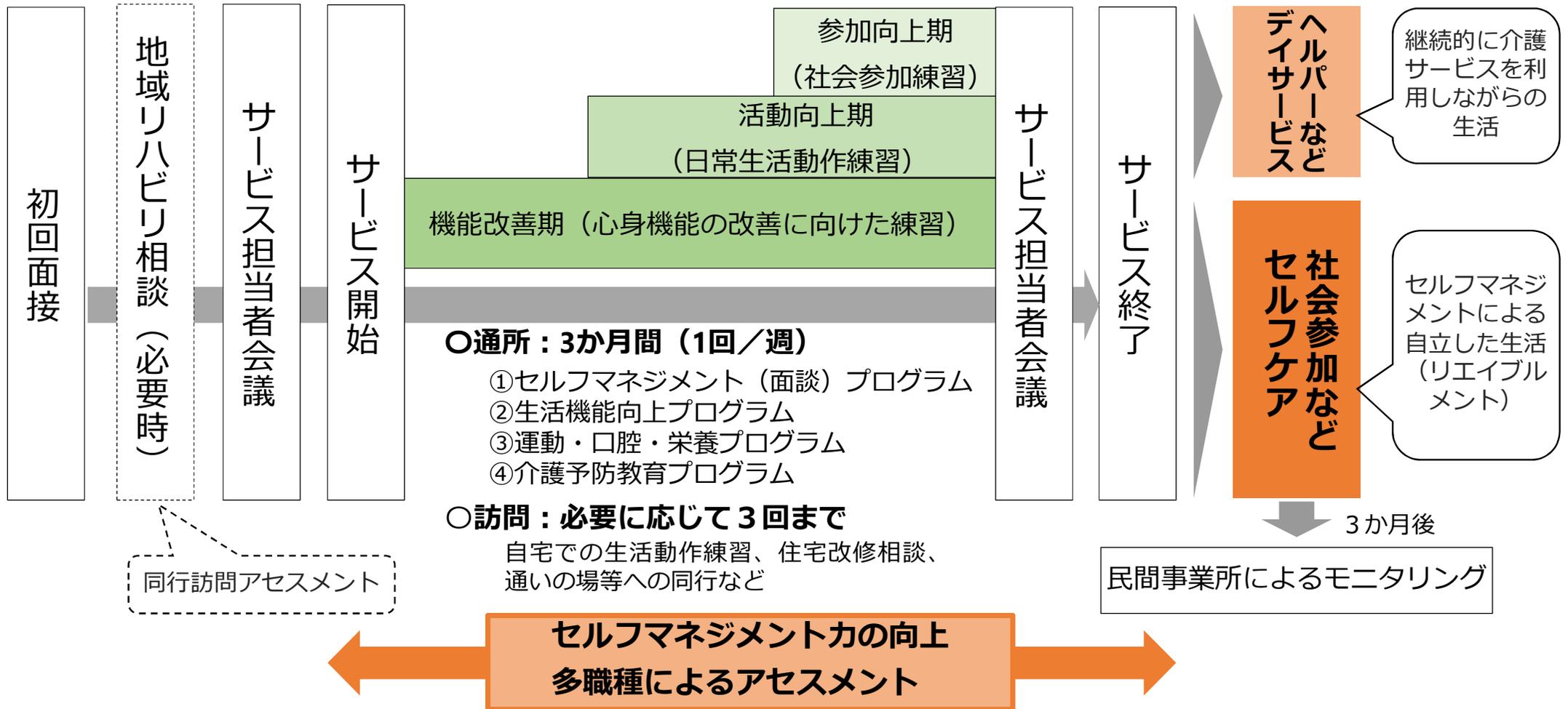
# これからの短期集中予防サービス

## 自分らしい暮らしの再構築

- 住み慣れた地域で、いきいきと長く暮らせるよう、自身の可能性を最大限に活かし、自分らしい暮らしの再構築を図るサービス
- 3か月間、リハビリテーション専門職が中心となり、面談を通じて、自信や意欲を引き出し、生活課題の改善や健康維持に必要な助言等を行うことで、リエイブルメント（再自立）を図り、セルフマネジメント力の向上を目指す



# 短期集中予防サービスの概要



# 短期集中予防サービスの核となる支援

## ①面談（動機づけ面接）

- ・ 毎回、個別での面談時間を設け、ご本人の想いをお聴きしながら、望む暮らしの実現に向け、これから取り組むことについて一緒に考えます。

- ・ 1週間の生活をシートに記入し、通所日以外の6日間の過ごし方についてリハビリテーション専門職と、一緒に考えます。また、自信をもって生活ができるようにご本人の強みやできていることなどをお伝えします。



# 短期集中予防サービスの核となる支援

## セルフマネジメントシート

### 1か月目

3か月後の目標とする生活 姿勢良く楽に歩けるようになりたい。					1か月目に取り組みごと
日付	曜日	体調 ○:良い △:普通 ×:悪い	セルフエクササイズ ○:できた △:少しできた ×:できなかった	活動や外出など	日記・感想
27	水	○・△・×	○・△・×	ジムに行く予定	体操が楽しかった。
28	木	○・△・×	○・△・×	衣類を洗濯し整理 買物まで移動	
29	金	○・△・×	○・△・×	夕立の雨に洗濯	腰が痛くて歩けず、少し心配。
30	土	○・△・×	○・△・×	近くには林をまた 散歩までまだ物販なし	
31	日	○・△・×	○・△・×	答のこたえの用意を済ませ 買物	
1	月	○・△・×	○・△・×	大きな物販なし	
2	火	○・△・×	○・△・×		
一週間を振り返って（できるようになったこと、生活や体の変化など）					職員からのコメント 少しは買物も、活動もできていていい。 この調子でがんばってください！

記載量少ない

ネガティブな内容

### 3か月目

3か月後の目標とする生活 姿勢良く楽に歩けるようになりたい。					2か月目に取り組みごと
日付	曜日	体調 ○:良い △:普通 ×:悪い	セルフエクササイズ ○:できた △:少しできた ×:できなかった	活動や外出など	日記・感想
24	水	○・△・×	○・△・×	体操教室	楽しく水泳授業もいじらした。
25	木	○・△・×	○・△・×		腰が痛く少し歩けず、少し心配。
26	金	○・△・×	○・△・×	健康診断	朝から体が痛い。健康診断の結果を 待ちたい。運動も少し。
27	土	○・△・×	○・△・×	新築の1ヶ月後 を予定する	行く予定は出来ていない。歩けず、少し心配。 スーパー買物に帰った。これからは少し歩ける。
28	日	○・△・×	○・△・×	スーパー買物	食事を2、3回分まで。
29	月	○・△・×	○・△・×	夜中の痛み なし	前から走りに慣れて、少し歩ける。 安心。
30	火	○・△・×	○・△・×	散歩予定	自宅一駅一駅まで歩く。一ヤコウも歩ける。 楽しかった。またも続けられるのは良いですね。
一週間を振り返って（できるようになったこと、生活や体の変化など）					職員からのコメント 運動が習慣となり、効果が少しずつ現れて きているね！これからも無理せず続けてください。

記載量多い

ポジティブな内容

## 短期集中予防サービスの核となる支援

### ②身体の状態に応じた個別プログラム作成

- ・理学療法士や作業療法士が、身体の状態を評価して生活のしづらさの原因をつきとめます。また、生活機能を向上させる個別プログラムを作成し、自分自身で取り組めるように支援します。

- ・プログラムは、無理なく継続できるように、段階的にステップアップをしていきます。

- ・歯科衛生士や、管理栄養士による口腔・栄養プログラムも併せて実施します。



## 短期集中予防サービスの核となる支援

### ③社会参加に向けた支援

・サービス終了後も、地域活動や趣味、スポーツ、ボランティアなど自分がしたいことを選択し、住み慣れた場所で、いきいきと自分らしく暮らせるように、社会参加に向けたサポートを行います。

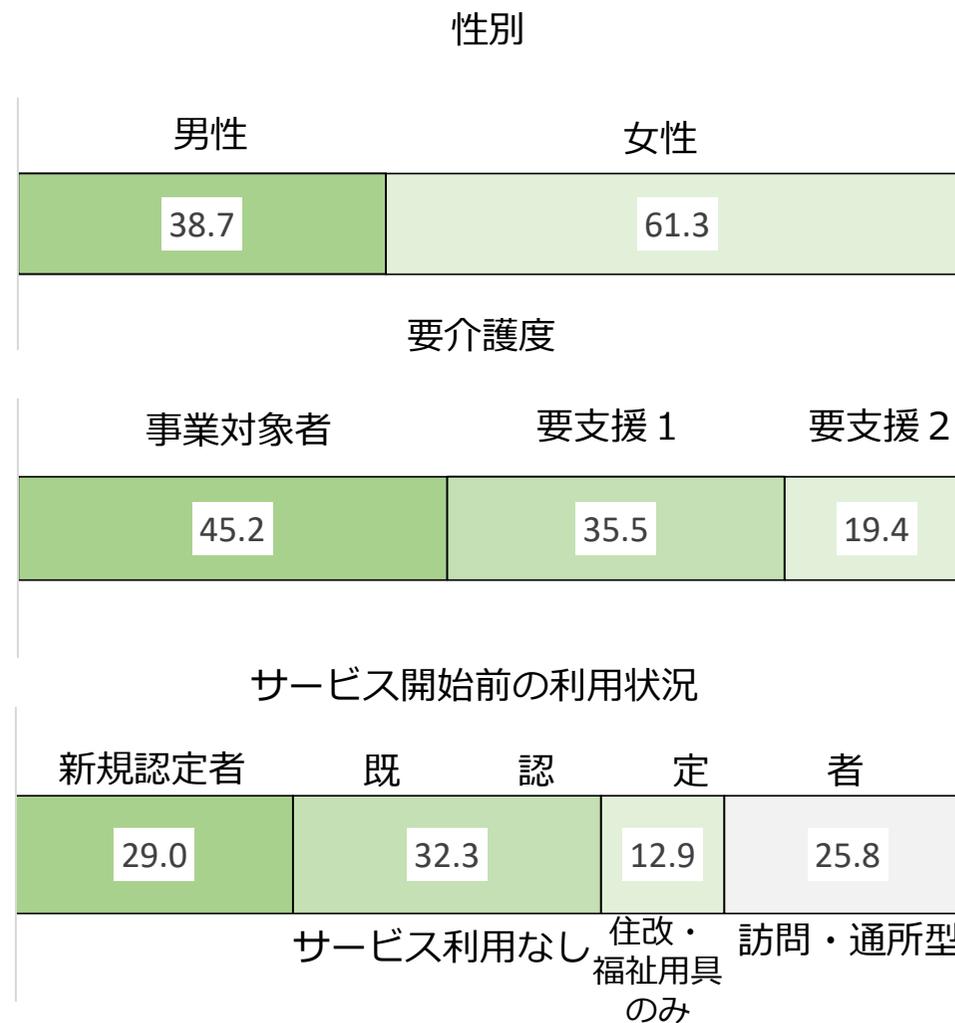
・訪問プログラムでは、自宅内での生活動作練習や、住環境の調整、社会参加に向けた外出経路の確認なども、通所プログラムと併せて必要に応じて行います。



# 令和4年度の実施結果

## 対象者の属性

	n	%
<b>性別</b>		
男性	12	38.7
女性	19	61.3
<b>年齢, (平均値, SD)</b>		
	80.5	5.55
<b>要介護度</b>		
事業対象者	14	45.2
要支援 1	11	35.5
要支援 2	6	19.4
<b>サービス開始前の介護予防サービス利用状況</b>		
新規認定者	9	29.0
既認定者 (サービス利用なし)	10	32.3
既認定者 (住宅改修・福祉用具のみ)	4	12.9
既認定者 (訪問・通所型)	8	25.8



## サービス終了後の介護予防サービス利用の有無

### 12週後（サービス終了後）

	n	%
サービス終了後の介護予防サービスの利用有無 （住宅改修および福祉用具購入・貸与除く）		
なし	26	78.8
あり	7	21.2



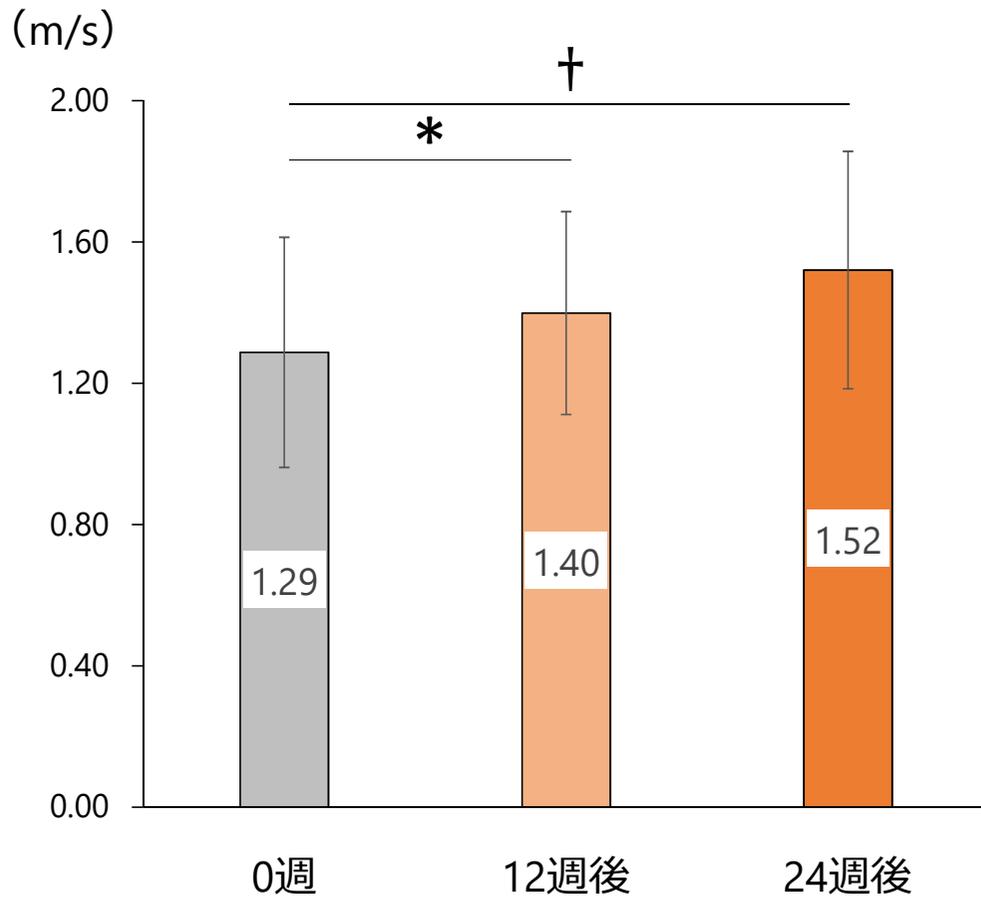
### 24週後（サービス終了3か月後）

	n	%
サービス終了後の介護予防サービスの利用有無 （住宅改修および福祉用具購入・貸与除く）		
なし	24	72.7
あり	9	27.3

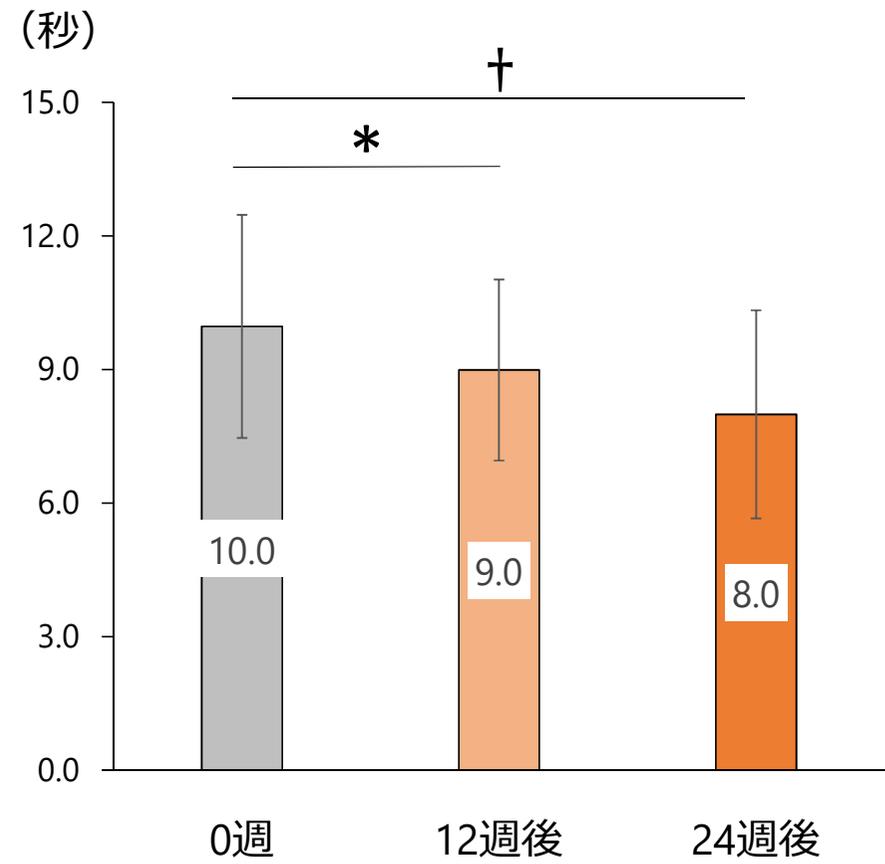


# 身体機能の変化

## 最大歩行速度



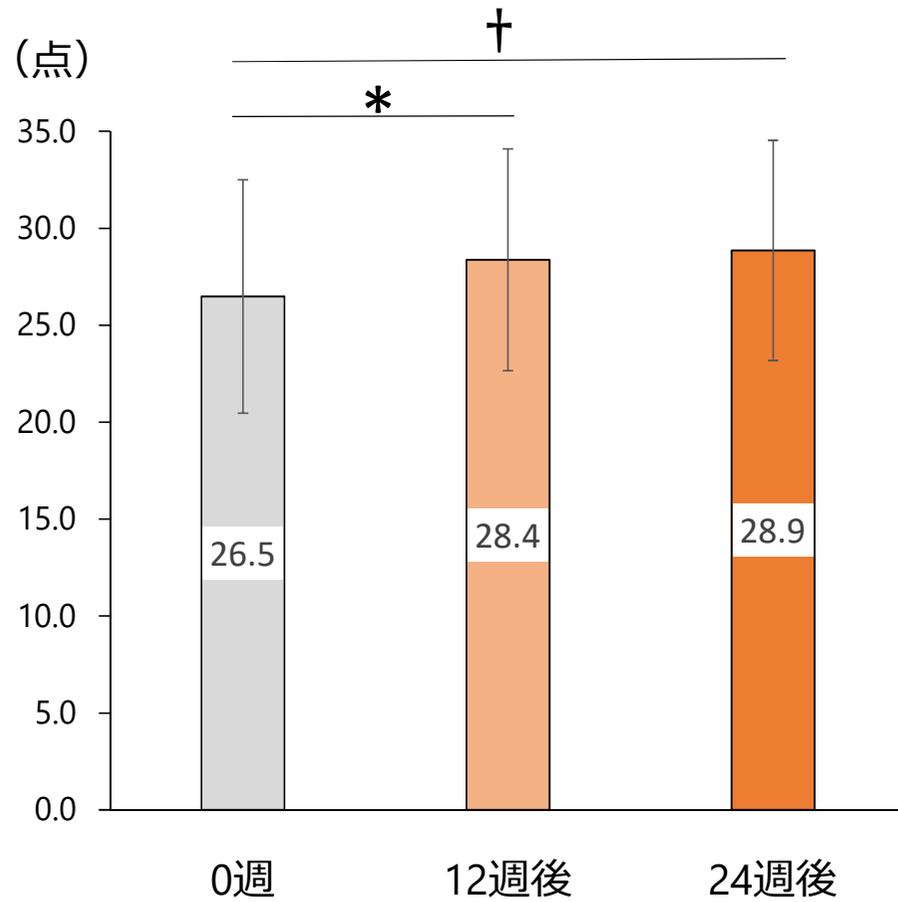
## TUG (Timed Up and Go test)



\* : P < .050 (0週 vs. 12週後) † : P < .050 (0週 vs. 24週後)

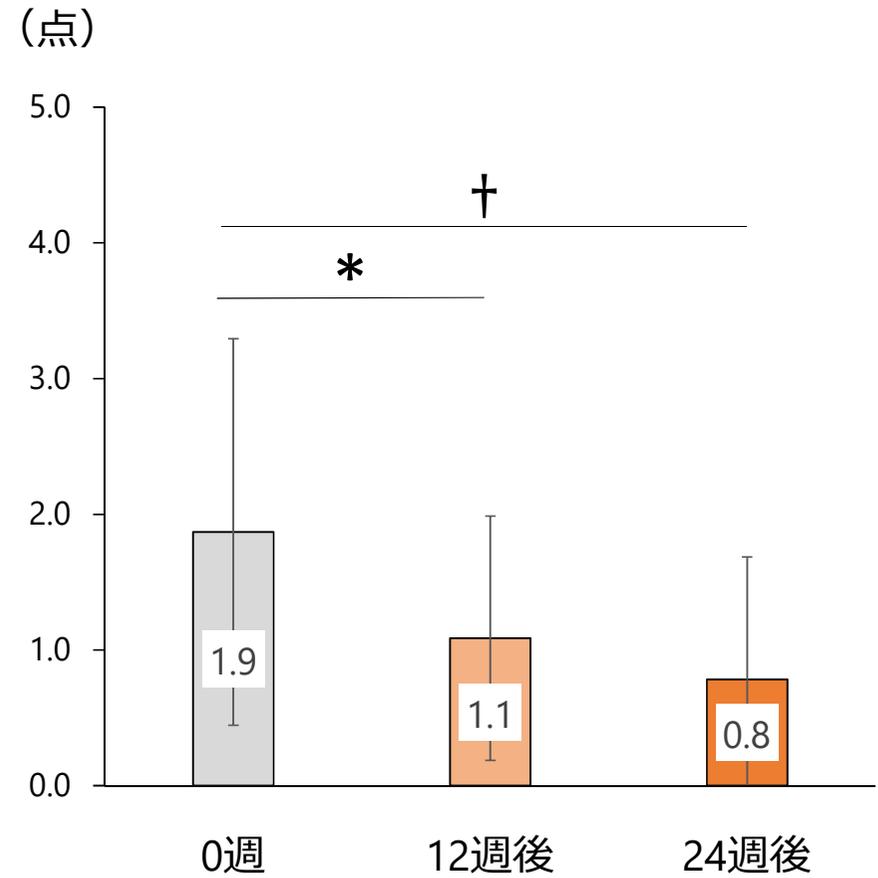
# 生活機能の変化

## FAI (応用的な日常生活動作)



## J-CHS基準 (フレイルの評価)

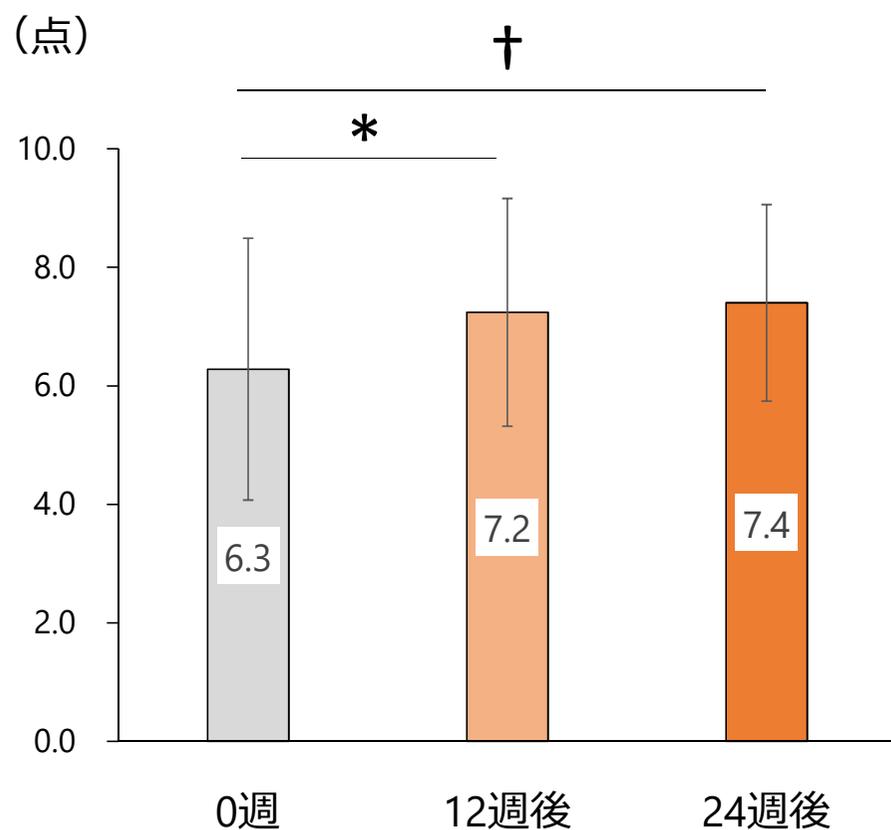
※3点以上：フレイル、1～2点：プレフレイル



\* :  $P < .050$  (0週 vs. 12週後) † :  $P < .050$  (0週 vs. 24週後)

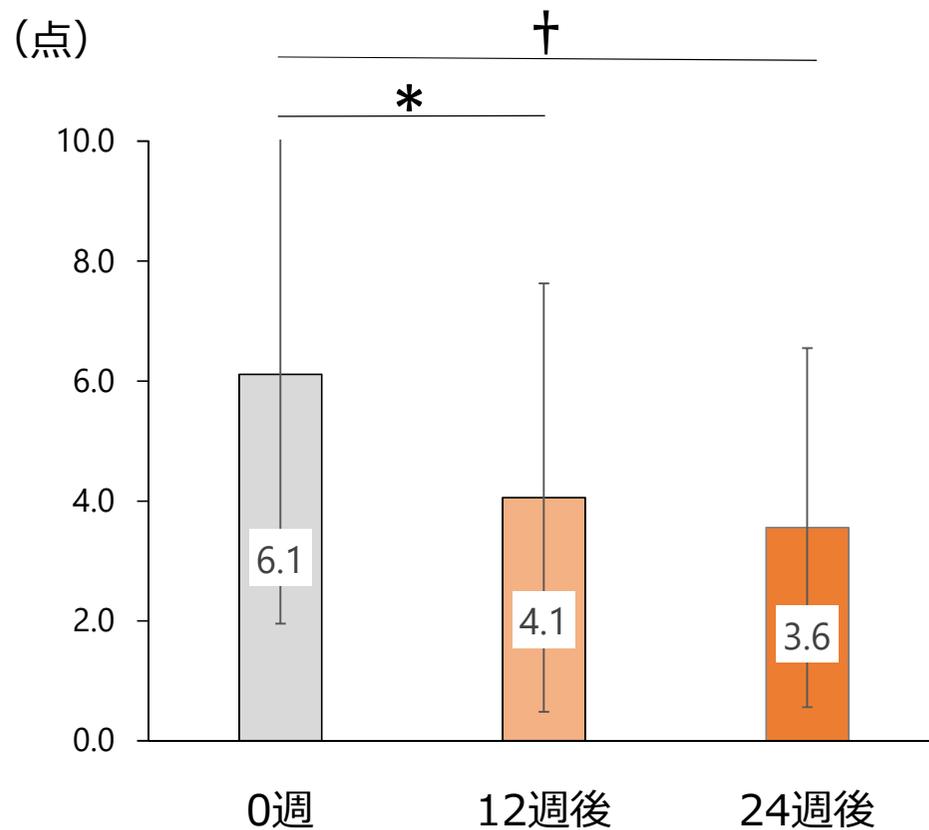
# 心理面の変化

## 主観的幸福感



## GDS (老年期うつ病評価尺度)

※5点以上：うつ傾向



\* :  $P < .050$  (0週 vs. 12週後) † :  $P < .050$  (0週 vs. 24週後)

# 今後の本格実施について

開始時期 令和6年10月～

対象 要支援・事業対象者の新規認定者

## 相談窓口

- ・各地域包括支援センター
- ・各高齢・障害者相談課

状態に応じた適切なサービスをご案内します。



+ 必要時

## 地域リハビリ相談

必要時に、リハビリ専門職による相談を別途、行います。

## 短期集中予防サービス

費用無料

3か月で自分にあった生活や運動が身につくオーダーメイドプログラム

前みたいにスーパーに買い物に行けるようになりたいなあ。



その目標の達成に向けて、取り組むことを一緒に考えていきましょう！

- ・理学療法士等のリハビリ専門職による個別面談
- ・管理栄養士や歯科衛生士等による栄養・口腔相談など

利用者の約72%が介護サービスを必要としない状態にまで改善！  
(令和4年度実績)

短期間で  
自信と能力を  
回復し地域へ

住み慣れた地域で  
いつまでも暮らし続ける



通いの場のほか、趣味活動やスポーツなど、好きなことを自分自身で選択し、生きがいをもって暮らします。

## 実施事業所一覧（令和6年4月～）

事業所名		形態	定員	区	合計	見込量 (R6.10～)
1	けやきの里	集団	5	緑	14	50
2	相原病院	個別	2			
3	介護老人保健施設ケアガーデンさがみ湖	個別	4			
4	Work_With_モノリス	個別	3			
5	介護老人保健施設とき	個別	2	中央	41	72
6	さがみリハビリテーション病院	個別	10			
7	直営（ウェルネスさがみはら）	集団	5			
8	（株）ファイブスター（相模原中央ハイツ）	集団	20			
9	I N G訪問看護ステーション	個別	1			
10	Utensil_With_モノリス	個別	3	南	52	78
11	訪問看護ステーションありてい	個別	2			
12	すきっぷコンパスウォーク・デイサービス	集団	20			
13	（株）ファイブスター（ユソーレ相武台）	集団	20			
14	Up Life 小田急相模原店	集団	10			

---

# 補足資料

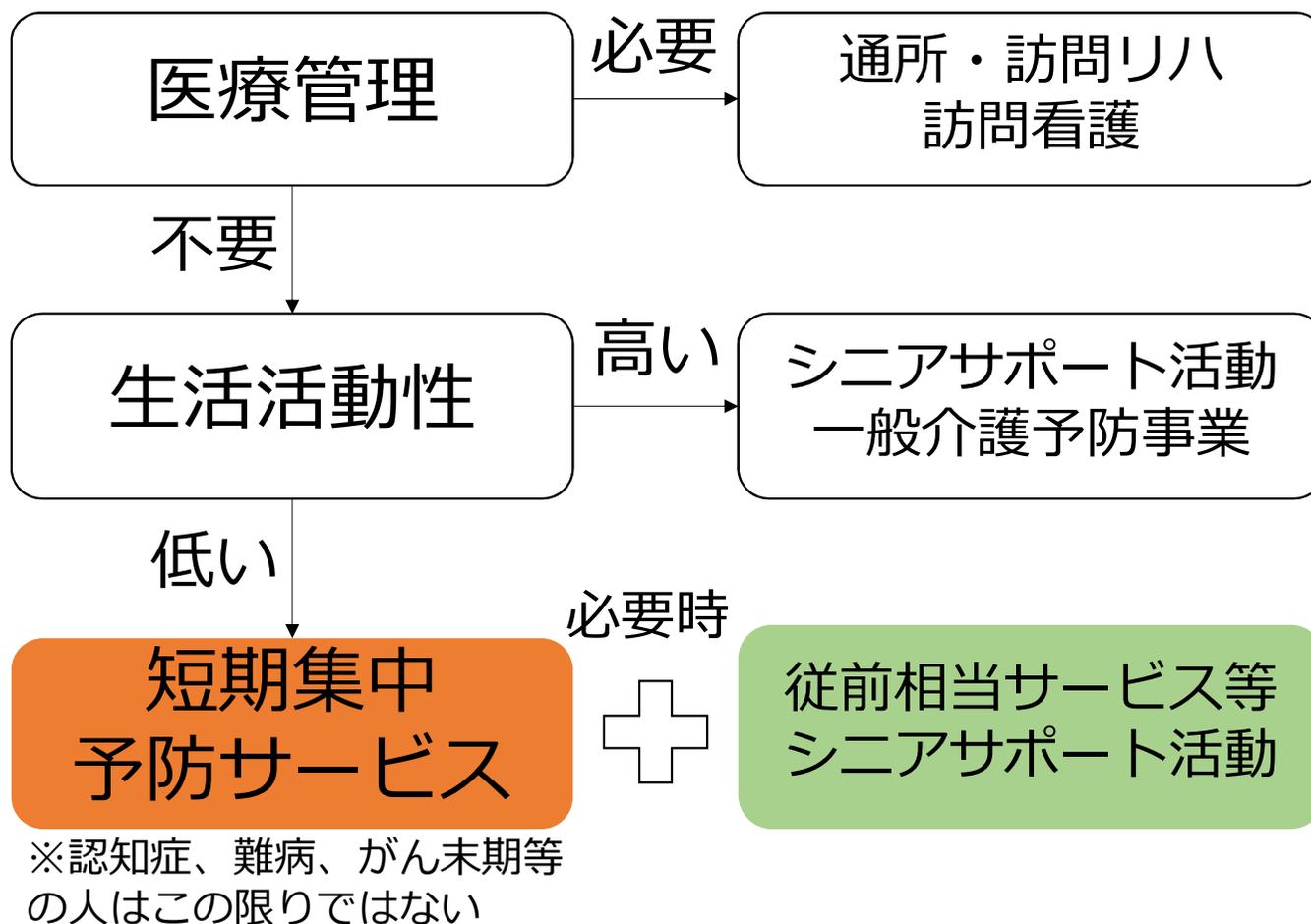
# リエイブルメントの考え方



出典) 厚生労働省作成資料 一部改変

サービス利用の開始にあたって、**自分できることを増やしていくことが目標**であり、**利用する支援メニューは少しずつ少なくなることを予め知ってもらう。**

# サービス選定の考え方



## 短期集中予防サービスと他サービスとの併用について

		通所型				訪問型		
		従前相当	生活支援	シニサポ	短期集中	従前相当	生活支援	シニサポ
通所型	従前相当		△	○	△	○	○	○
	生活支援	△		○	△	○	○	○
	シニサポ	○	○		○	○	○	○
	短期集中	△	△	○		○	○	○

○通所型との併用は、自宅での入浴が困難で入浴サービスを利用する場合や、現サービス終了に向けて利用する場合は可。

○訪問型との併用は可だが、できることが増えるにつれ、サービス量を減らしていく。

※シニサポ（シニアサポート活動：サービスB）との併用は可。