

【 】 地域包括支援センター 宛

※1クール終了後、速やかに各地域包括支援センターへ提出。

1クール開始の月および1クール終了の月の請求書と一緒に長寿福祉課へも提出。

運動器の機能向上プログラム 個別サービス計画

ふりがな  
氏名

山王 健子

生年月日 大・昭 13年1月1日 ( 75 )歳

介護予防ケアマネジメントの目標： 徒歩5分のスーパーまで休まずに歩けるようになる。  
※地域包括支援センターが設定した目標を記入

運動器の機能向上プログラムの目標： 痛みのないトレーニングを学習し、継続する。下肢筋力とバランス能力をつけ、安定した歩行・階段昇降ができる。  
※体力測定結果を踏まえて、参加者からどのような生活機能を改善したいのかを具体的に聞き取り目標を記入

体力測定は、利用者が体力測定に不安を訴える場合は実施しない。

悪化もあり得る。

		開始前 令和4年4月1日	開始後 令和4年7月30日	改善維持
膝痛	痛みの程度	なし 軽度 中等度 重度	なし 軽度 中等度 重度	改善
	日常生活での支障	支障なし ときどき支障あり 常に支障あり	支障なし ときどき支障あり 常に支障あり	維持
腰痛	痛みの程度	なし 軽度 中等度 重度	なし 軽度 中等度 重度	維持
	日常生活での支障	支障なし ときどき支障あり 常に支障あり	支障なし ときどき支障あり 常に支障あり	改善
体力測定	握力	19 kg ----- 18 kg	21 kg ----- 20 kg	改善
	開眼片足立ち	13.9 秒	12.8 秒	改善
	タイムアップ・アンド・ゴー	8.4 秒	6.8 秒	改善
	5m通常歩行時間	5.5 秒 【補助具使用 有・(無)】	5.5 秒 【補助具使用 有・(無)】	維持
	5m最大歩行時間	3.8 秒 【補助具使用 有・(無)】	3.1 秒 【補助具使用 有・(無)】	改善

【運動に際して考慮すべきリスク】 ※痛みや関節可動域、筋力、姿勢、基本動作能力、既往歴、変形性膝関節症による膝の痛み、血圧の変動（高血圧で内服治療中）

3か月を目安として実施。

運動強度：  
かなり楽～比較的楽

運動強度：  
ややきつい

運動強度：  
ややきつい

	第1期(1か月目)	第2期(2か月目)	第3期(3か月目)
プログラム内容	バランス能力の向上（バランスボール、歩行訓練など）マシントレーニング	下肢の筋力アップ（つま先立ち、足上げ、スクワットなど）マシントレーニング	下肢の筋力アップ（つま先立ち、足上げ、スクワット、ステップ運動など）マシントレーニング
評価 (目標の達成状況など)	体幹はしっかりしており、通常歩行は安定している。今後さらに下肢筋力のアップを図っていく。	膝の痛みを訴えることもなく、筋力アップトレーニングに取り組んでいる。段差にも対応できるようトレーニングを強化していく。	足がよく上がるようになり、踏み台昇降も安定してきている。
参加回数	11回/全12回	【評価】 ■向上 □維持 □悪化	
【総合評価】※目標が達成されたか、個別の体力要素が改善したか、健康観の変化などを記入 歩行が安定し、段差昇降もスムーズになった。本人もつまづくことや転倒に対する不安が軽減したと話す。自宅でのトレーニングも継続して実施していた。TUG値も改善しており、下肢筋力が向上したと考える。			

※事業参加を継続するか否かの判断は、地域包括支援センターのアセスメントにより決定します。  
※事業実施前後には、地域包括支援センターと事業実施者との情報共有が必要です。

作成日：令和4年7月1日

受託事業者：

資格を記入

〇〇デイサービスセンター

作成担当者氏名： 秋田 花子(健康運動指導士)

# 運動器の機能向上プログラム 事前事後アセスメント表 兼 個別サービス計画書の注意事項について

## 1 体力測定

※体力測定結果は、以下の表を参考に評価し、参加者はどの体力要素が低下しているのかを把握し、個別プログラムに活かして下さい。

	レベル	握力	開眼片足立ち時間	TUG	5m歩行時間(通常)	5m歩行時間(最大)	
男性	二次予防事業対象者	1	<= 20.9	<= 2.6	>=13.0	>=7.2	>=5.4
	2	21.0 - 25.3	2.7 - 4.7	11.0 - 12.9	5.7 - 7.1	4.4 - 5.3	
	3	25.4 - 29.2	4.8 - 9.5	9.1 - 10.9	4.8 - 5.6	3.7 - 4.3	
	4	29.3 - 33.0	9.6 - 23.7	7.5 - 9.0	4.2 - 4.7	3.1 - 3.6	
	5	>=33.1	>=23.8	<= 7.4	<= 4.1	<= 3.0	
女性	二次予防事業対象者	1	<= 14.9	<= 3.0	>=12.8	>=6.9	>=5.5
	2	15.0 - 17.6	3.1 - 5.5	10.2 - 12.7	5.4 - 6.8	4.4 - 5.4	
	3	17.7 - 19.9	5.6 - 10.0	9.0 - 10.1	4.8 - 5.3	3.8 - 4.3	
	4	20.0 - 22.4	10.1 - 24.9	7.6 - 8.9	4.1 - 4.7	3.2 - 3.7	
	5	>=22.5	>=25.0	<= 7.5	<= 4.0	<= 3.1	

数値目標(介護予防マニュアルより)

握力: 男性29Kg以上、女性19kg以上

開眼片足立ち: 男性20秒、女性10秒

5m通常歩行時間: 男性4.4秒未満、女性5.0秒未満

## 2 体力測定

### ◆握力

左右交互に2回ずつ実施し、おのこのよい方の記録を取る。(Kg未満は四捨五入)

### ◆開眼片足立ち

2回実施してよい方の記録をとる。(最長120秒で打ち切り)

### ◆5m通常・最大歩行

5mに前後2~3mの補助路をつくる。(小数点第2位まで)

### ◆タイムアップゴー

3m先に目印(コーンなど)。1回練習ののち、2回計測を実施し、早い時間を記録する。(小数点第2位まで)