

運動器の機能向上プログラムに関する基準

1 事業内容

有酸素運動、ストレッチなどの運動を実施し、運動器の機能を向上させ生活機能の改善を図るとともに、セルフケアの習得ができるよう支援をする。運動を進めるにあたっては、以下の段階を踏まえて進めていくよう努めることとする。

(1) 「コンディショニング期間」（1か月目）

筋肉や靭帯などの組織が、運動負荷に耐えられるようになるまで、徐々に慣らしていく期間

(2) 「筋力向上期間」（2か月目）

機能を向上させるために、負荷を漸増させ、やや高い水準の運動負荷を行う期間

(3) 「機能的運動期間」（3か月目）

日常生活で良く用いられる動作を使いながら、身体の各部位や関節を協調して合目的に働かせる運動を取り入れる期間

2 実施内容

ケアプランで設定された目標を踏まえ、以下の内容を実施する。

(1) 事前アセスメントの実施

参加者の健康状態・生活習慣、体力水準などの個別の水準を把握する。体力水準を把握するために体力測定を実施する場合は、握力・開眼片足立ち時間・T i m e d U p & G o T e s t ・ 5 m 歩行時間（通常・最大）等を測定し、いきいき手帳（秋田市介護予防手帳）等に記載するとともに、その数値を参加者と共有すること。

なお、体力測定は原則各クールの第1回と第11回に行い、利用者の事業効果を検討することとする。

(2) 個別サービス計画の作成

専門職による事前アセスメントに基づき、個別の対象者ごとの運動の種類・負荷の強度・頻度・1回あたりの時間・実施形態などの詳細を記録する個別サービス計画書を作成する。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、個別サービス計画の目標とする。

なお、計画の作成にあたり以下の3点に留意すること。

- ・参加者の状況に応じて、過度の負担がかからないようにプログラムを設定すること。
- ・マシントレーニングの強度を段階的に変化させるといった内容のみになら

ないようにすること。

- ・全参加者共通のプログラム（※）ではなく、個々の参加者の目標を達成するためには必要なプログラムの作成・指導を行うこと。

※全参加者共通のプログラム：回数・強度を対象に合わせて変更

セルフケアメニュー一律配布 など

（3）プログラムの実施

個別サービス計画に基づいた参加者が自宅等で実施できる運動等について指導する。また、いきいき手帳（秋田市介護予防手帳）等に記載された参加者の取り組みの様子等を確認する。併せて、参加者がセルフケアを継続できるよう声かけや必要に応じた指導等により支援すること。

（4）事後アセスメントの実施

各クールの第12回目に第11回の測定結果、目標の達成状況や日常生活活動能力の改善状況等を含めた評価、フィードバックを、いきいき手帳（秋田市介護予防手帳）や任意資料等を活用しながら行う。

（5）地域包括支援センター又は居宅介護事業所への報告

目標の達成状況やその後の支援方法についてアセスメント表に記載し、ケアプランを作成した地域包括支援センター又は居宅介護支援事業所に提出する。

3 実施担当者

医師、歯科医師、保健師、看護職員、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士、機能訓練指導員、経験のある介護職員等が実施する。

機能訓練指導員とは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師のことである。

4 留意事項

- （1）事業の実施にあたっては2の（1）から（5）までのプロセスを踏んだ上で実施すること。
- （2）事業が安全に行われるよう、看護職員等医療従事者の配置又は医療機関との連携を密にする等、有事に際して速やかに対応できる体制を整えておくこと。
- （3）業務内容に疑義を生じた場合は、その都度、長寿福祉課と協議すること。