



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7月24日
高齢・障害者支援課



目次

これまでの経過

- 短期集中予防サービスの位置づけ
- 短期集中予防サービスの構築に向けた取組と今後
- これからの介護予防の考え方

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と核となる支援
- 実施結果から見える短期集中予防サービスの効果

ケアマネジメント

- 短期集中予防サービスのケアマネジメント
- 地域リハビリ相談
- 短期集中予防サービス医師意見書

今後の実施に向けて

- 今後の本格実施に向けて
- 実施事業所一覧（令和6年4月～）
- 市民への周知活動

短期集中予防サービスの位置づけ

総合事業における通所型介護予防・生活支援サービス事業の類型

| 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)

短期集中予防サービスの構築に向けた取組と今後

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>

- 心身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

短期集中予防サービスの構築に向けた取組と今後

| 年度 | 区域 | ケアマネジメント | 短期集中予防サービス事業所 | 実施拠点数 | 実施コース | 利用人数 |
|----------------|-----|--|---------------|----------|-------|----------------|
| R3 | 中央区 | 地域包括支援センター | 市（直営） | 1 | 1 | 6人 |
| R4 | 3区 | 地域包括支援センター | 民間＋市 | 10 | 1 | 36人 |
| R5 | 3区 | 地域包括支援センター | 民間＋市 | 13 | 3 | 187人 |
| R6.4～9 | 3区 | 地域包括支援センター | 民間＋市 | 14 | 随時 | 約200人 (予定数) |
| R6.10～ (予定) | 3区 | 地域包括支援センター 居宅介護支援事業所 (再委託又は直接実施) | 民間＋市 | 14＋新規事業所 | 随時 | 約400人 (予定数) |

令和6年10月から、居宅介護予防支援事業所（地域包括支援センターからの**再委託**、又は市から介護予防支援の指定による**直接実施**※）においても、地域包括支援センターと連携し、**短期集中予防サービスのケアマネジメント**を実施いただけるようになります。

※予防給付サービスと総合事業を併用し、介護予防支援としてケアマネジメントを実施する場合

これからの介護予防の考え方

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。

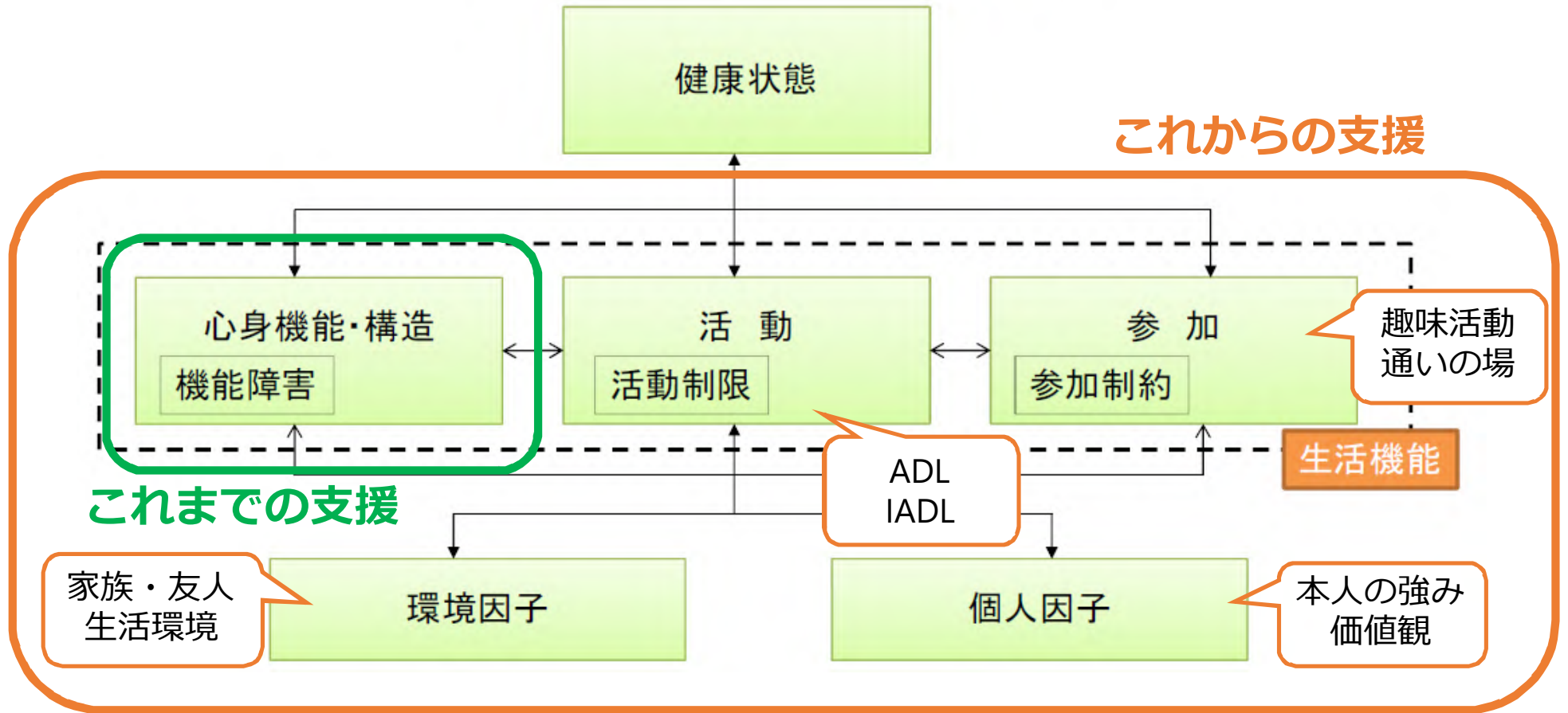
これからの介護予防の考え方

- 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の考え方

国際生活機能分類（ICF）



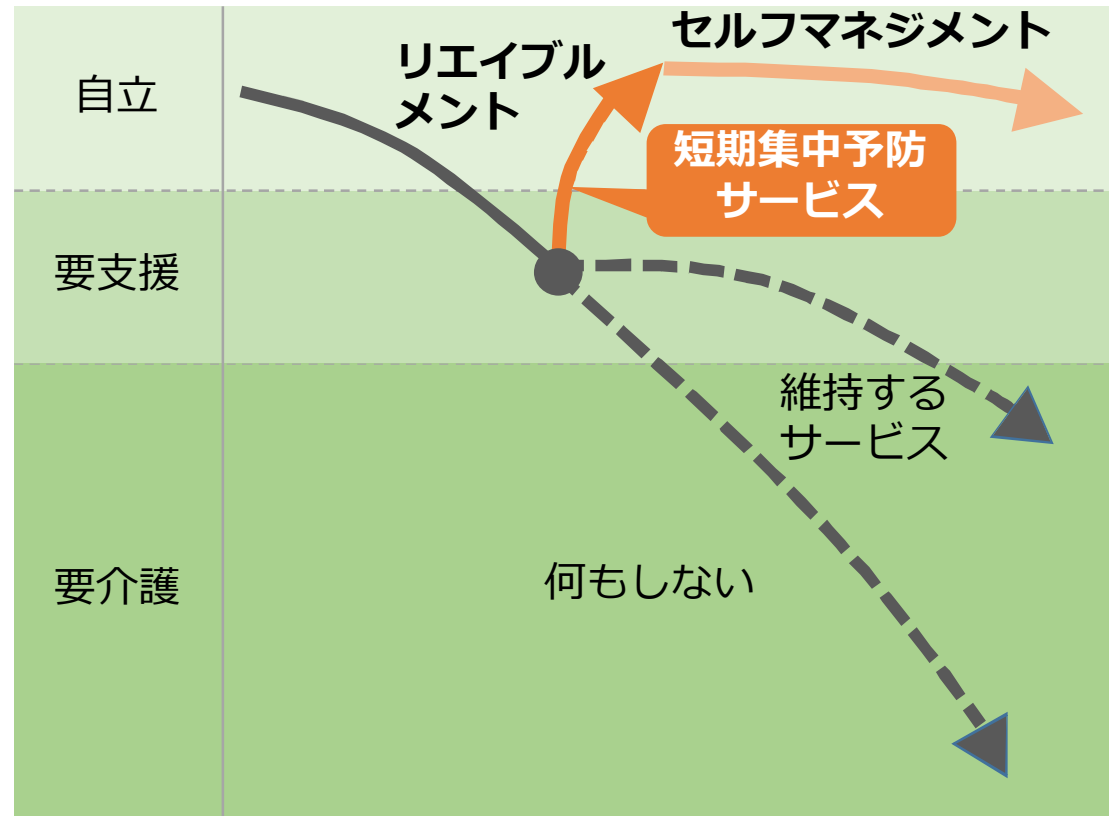
これからの短期集中予防サービス

自分らしい暮らしの再構築

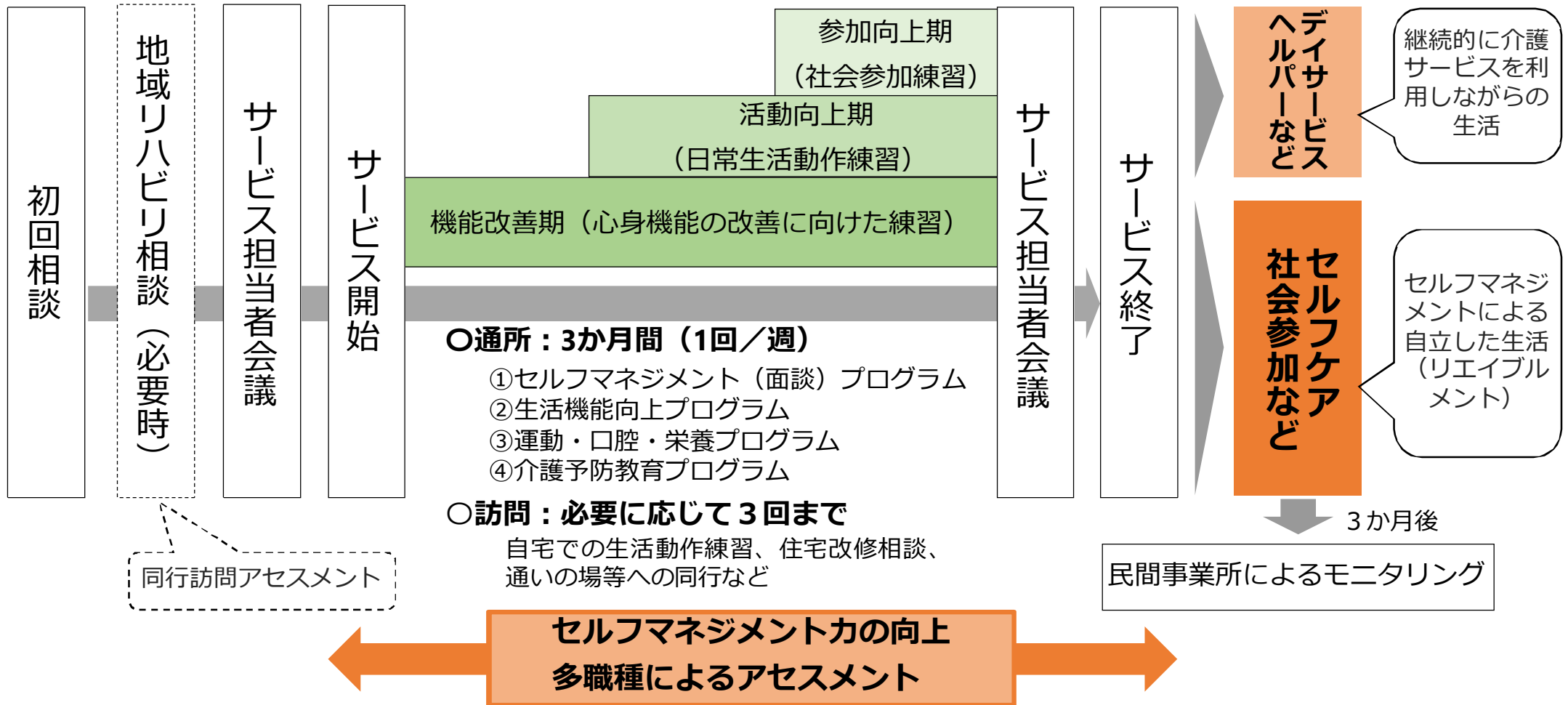
住み慣れた地域で、いきいきと長く暮らせるよう、自身の可能性を最大限に活かし、自分らしい暮らしの再構築を図るサービス

<内容>

- 3か月間、リハビリテーション専門職が中心に支援
- 面談で、自信や意欲を引き出す
- 生活課題の改善や健康維持に必要な取組を助言
- リエイブルメント（再自立）とセルフマネジメント力の向上を目指す



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核となる支援

①面談（動機づけ面接）

- ・ 毎回、個別での面談の時間を確保し、これからの暮らしに対する本人の想いを聴取
- ・ セルフマネジメントシートを活用し、通所日以外の6日間の過ごし方を一緒に検討
- ・ 自信をもって生活ができるよう、本人の強みや現在できていることを伝達



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か月目に取り組むこと |
|-----------------------------------|----|----------------------------|---|-------------------------|---|
| 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 | ○・△・× | ○・△・× | マエウスロ行 | 体操が楽しかった。 |
| 28 | 木 | ○・△・× | ○・△・× | お風呂を残りを整理 買物手ごたせ | |
| 29 | 金 | ○・△・× | ○・△・× | スリムリクス体操 | 腰が痛くていりずにより胸焼けが強い。 |
| 30 | 土 | ○・△・× | ○・△・× | 近くにはいり体操を 余計なものを物販帰る | |
| 31 | 日 | ○・△・× | ○・△・× | 冬のコカク用器を1日かき 買物。 | |
| 1 | 月 | ○・△・× | ○・△・× | 大きな物洗う | |
| 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 それと買物など活動はなるべくしてあげ この調子でがんばって下さい！ |

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か月目に取り組むこと |
|-----------------------------------|----|----------------------------|---|----------------|---|
| 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 | 楽しく出来て遅くはないと思っています |
| 25 | 木 | ○・△・× | ○・△・× | | 腰のあたりが少し痛むと時々感じる |
| 26 | 金 | ○・△・× | ○・△・× | 健康診断 | 朝から忙しかつた健康診断は少し早かった おじいちゃん運動は頑張って |
| 27 | 土 | ○・△・× | ○・△・× | 新築の1ヶ月後 飛行機 | 行く時は車に乗るつもりは歩くと降り止ま スパーで買物に帰った。これは歩くのが楽に感じ |
| 28 | 日 | ○・△・× | ○・△・× | スパー買物 | 食事を2、3回分までと |
| 29 | 月 | ○・△・× | ○・△・× | 変の中のカゴ作り 他 | 前から急にはなしては新築整理を 一安心 |
| 30 | 火 | ○・△・× | ○・△・× | 散歩を予定 | 自宅〜駅〜産院公園〜ヤコーと散歩 楽しかった。又次も続けようと思います。良い日 |
| 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 ていますね！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

- ・リハ職が、身体の状態を評価して、生活のしづらさの原因を分析
- ・自分自身で取り組める個別プログラムを作成
- ・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



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

- ・ 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、社会参加に向けてサポート
- ・ 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
- ・ 必要に応じて、訪問プログラムを活用



短期集中予防サービスの核となる支援

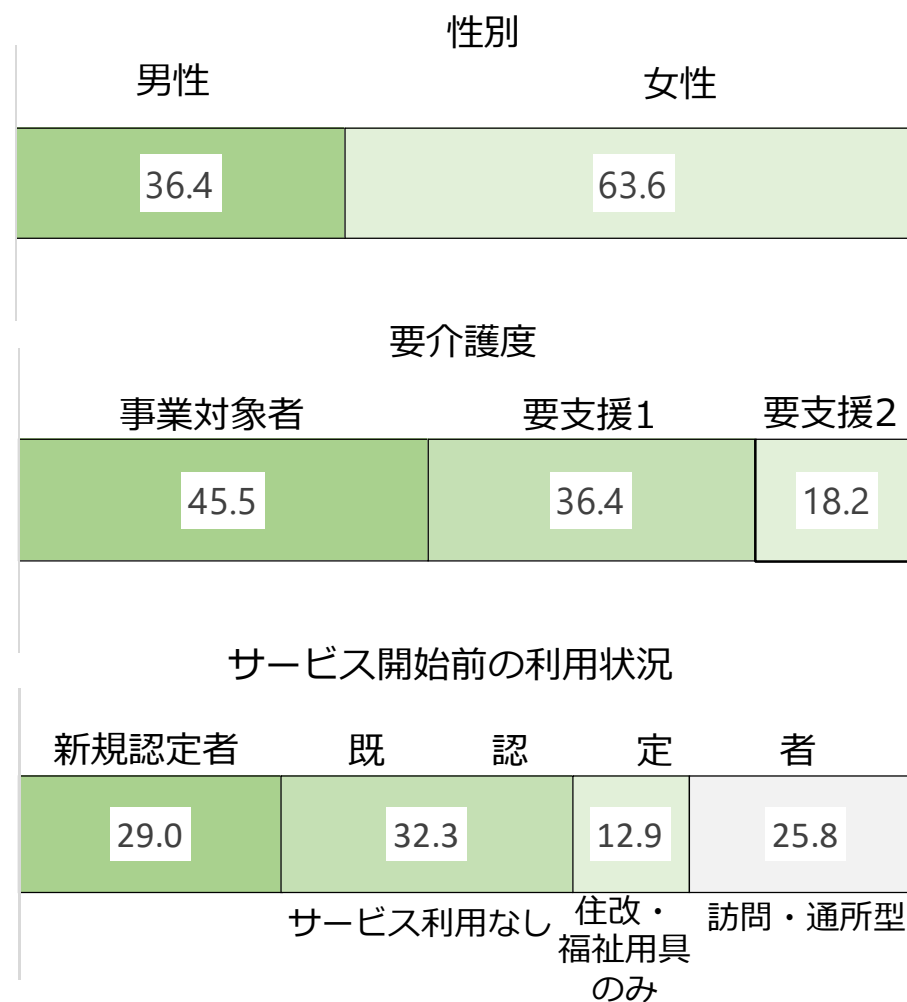
サービス利用後の多様な社会参加

| 趣味活動 | | | | | スポーツ | ボランティア・就労 | 地域活動 |
|---------|----------|--------|----------|-----------|-------------|--------------|-----------|
| フォークダンス | 太極拳 | 映画 | 手芸サロン | 旅行 | カーブス | 登下校の旗振り | 認知症予防教室 |
| 社交ダンス | ヨガ教室 | 競馬 | 編み物 | 畑仕事 | ウォーキング | 弁当作り | 茶話会 |
| 日本舞踊 | 弓道 | 競艇 | パッチワーク教室 | 家庭菜園 | ポールウォーキング | 移動支援 | サロン |
| 民謡 | ハイキング | 図書館利用 | 写経の講座 | ヤギの世話 | トレーニングルーム利用 | 地域清掃 | 百歳体操 |
| マンドリン | 散歩 | 歴史の勉強会 | 漢詩塾 | 卓球サークル | ラジオ体操 | 新聞配達 | 自治会役員 |
| 大正琴 | 料理教室 | マジック | 詩吟 | 将棋 | 卓球 | 自営業の伝票処理 | 介護予防教室 |
| カラオケ | お菓子作り | コンサート | 句会 | 囲碁 | 登山 | 老人ホームでの調理 | 老人会 |
| 歌唱サークル | 写真撮影 | 美術鑑賞 | 書道 | ボッチャ | スキー | デイサービスのドライバー | アジサイ大学OB会 |
| グランドゴルフ | 釣り | 絵画 | 墨絵 | 能面教室 | 水泳 | | |
| マレットゴルフ | カルチャー倶楽部 | 絵手紙制作 | 健康麻雀 | YouTube投稿 | ソフトボール | | |

実施結果から見える短期集中予防サービスの効果（R4実績）

対象者の属性

| | n | % |
|-----------------------------|------|------|
| 性別 | | |
| 男性 | 12 | 36.4 |
| 女性 | 21 | 63.6 |
| 年齢, (平均値, SD) | | |
| | 80.5 | 5.55 |
| 要介護度 | | |
| 事業対象者 | 15 | 45.5 |
| 要支援 1 | 12 | 36.4 |
| 要支援 2 | 6 | 19.4 |
| サービス開始前の介護予防サービス利用状況 | | |
| 新規認定者 | 10 | 29.0 |
| 既認定者（サービス利用なし） | 11 | 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 |



実施結果から見える短期集中予防サービスの効果

サービス終了後の介護予防の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の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 |



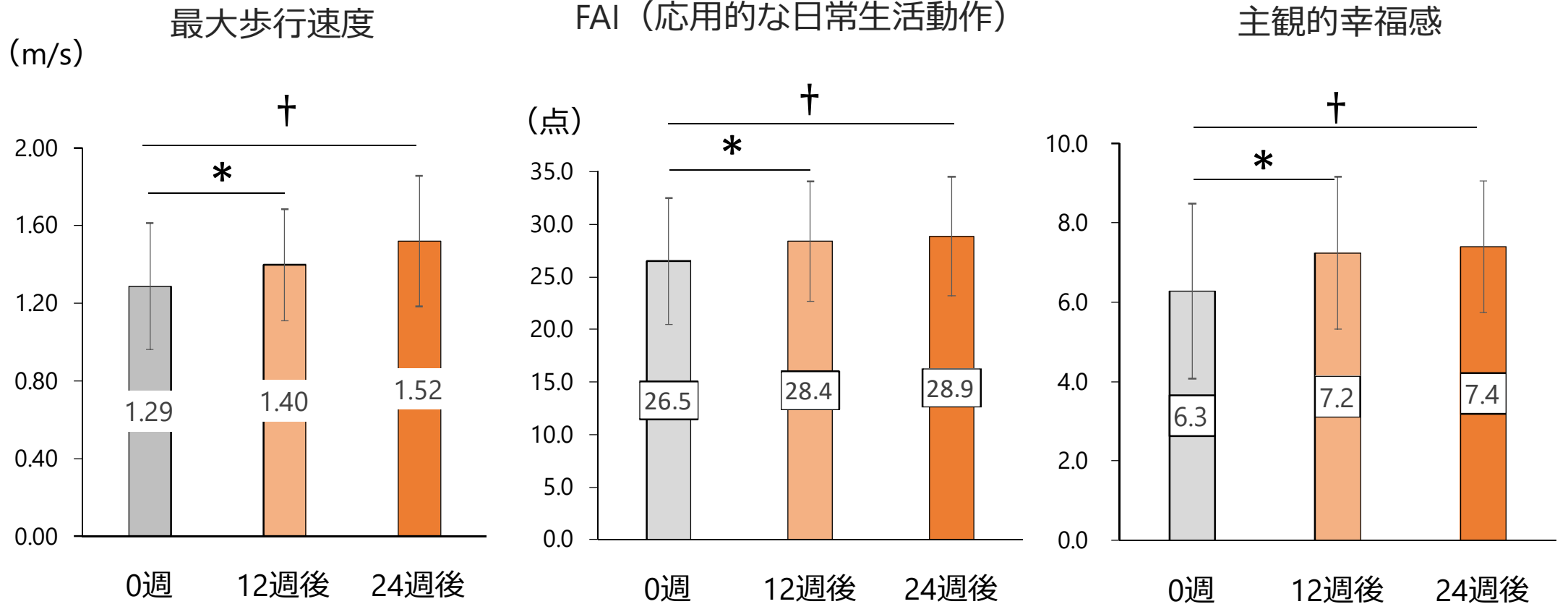
24週後（サービス終了3か月後）

| | n | % |
|--|----|------|
| サービス終了後の介護予防の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 |



実施結果から見える短期集中予防サービスの効果

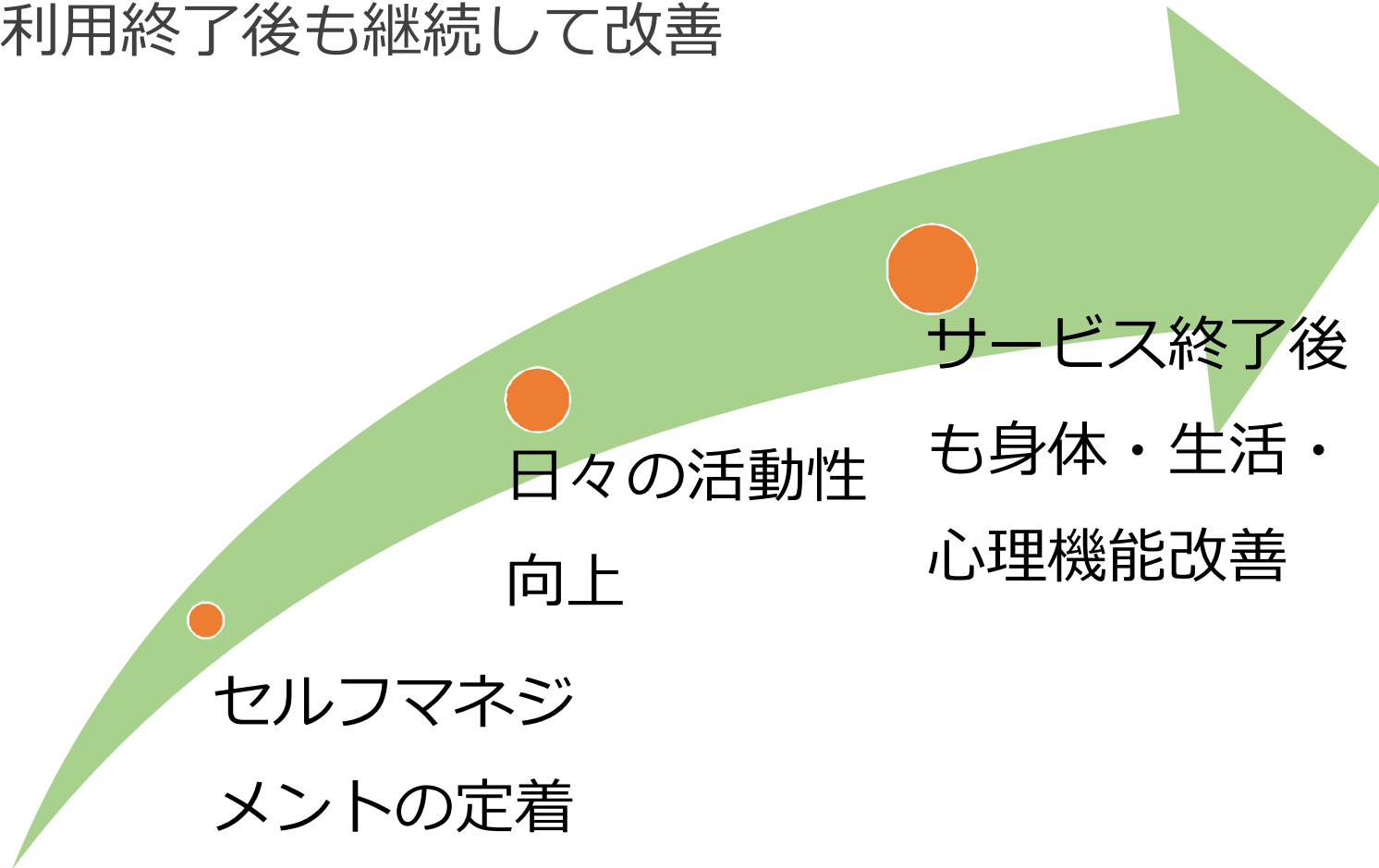
身体・生活・心理機能の変化



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

実施結果から見える短期集中予防サービスの効果

サービス利用終了後も継続して改善



短期集中予防サービスのケアマネジメント

介護予防支援の指定対象の拡大 (介護保険法施行規則の改正)

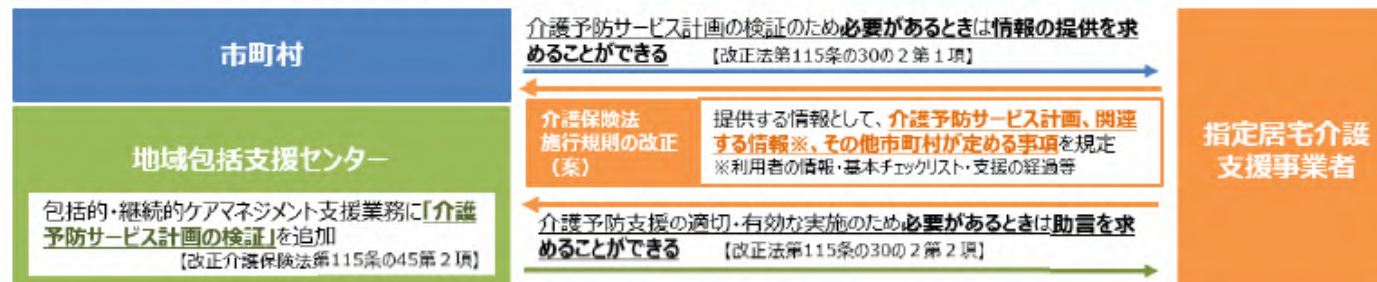
「介護保険制度の見直しに関する意見」(令和4年12月20日社会保障審議会介護保険部会)

○ こうした地域包括支援センターの業務負担軽減を進めるに当たり、保険給付として行う介護予防支援について、地域包括支援センターが地域住民の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とする施設であることを踏まえ、介護予防支援の実施状況の把握を含め、**地域包括支援センターの一定の関与を担保した上で、居宅介護支援事業所に介護予防支援の指定対象を拡大することが適当**である。

1. 指定居宅介護支援事業者が、介護予防支援の指定を受けて実施する場合の所要の手続き等



2. 指定介護予防支援事業者に対する地域包括支援センターの一定の関与



資料) 厚生労働省

短期集中予防サービスのケアマネジメント

指定介護予防支援事業所（市から介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業所）におけるケアマネジメントの実施範囲

| 認定区分 | 利用サービス | ケアマネジメント種別 |
|--------|------------------|---------------|
| 要支援認定者 | 予防給付のみ | 介護予防支援 |
| | 予防給付と総合事業 | 介護予防支援 |
| | 総合事業のみ | 介護予防ケアマネジメント |
| 事業対象者 | 総合事業 | 介護予防ケアマネジメント |

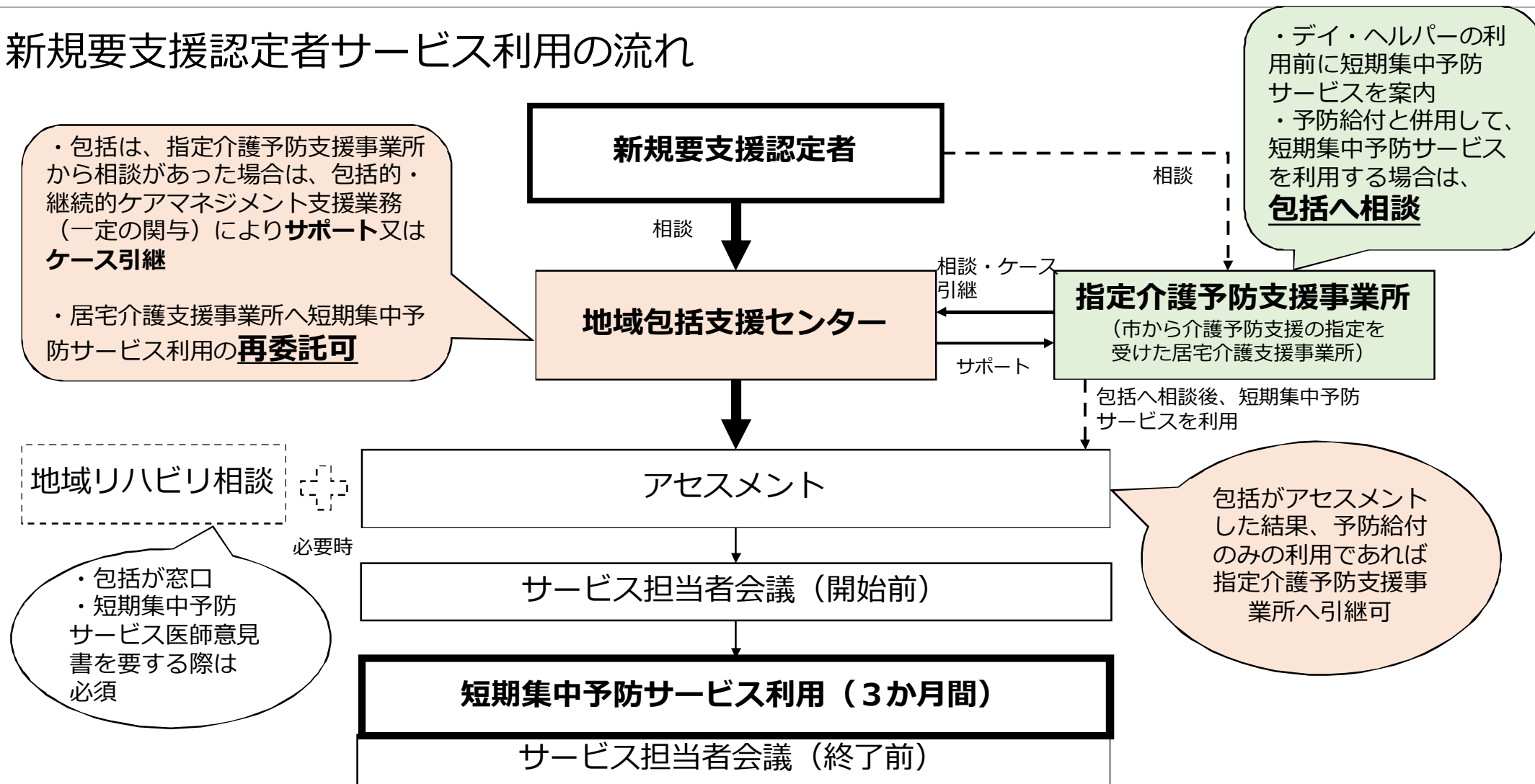
・指定介護予防支援事業所の実施範囲
 ・総合事業と併用の場合は、短期集中予防サービスのケアマネジメントを実施可

再委託として、短期集中予防サービスのケアマネジメントを実施可

指定介護予防支援事業所で直接実施する場合においても、新規要支援認定者が、予防給付と総合事業を併用し、従前相当・生活支援サービスの利用を希望する場合は、原則として初めに短期集中予防サービスをご利用いただきます。

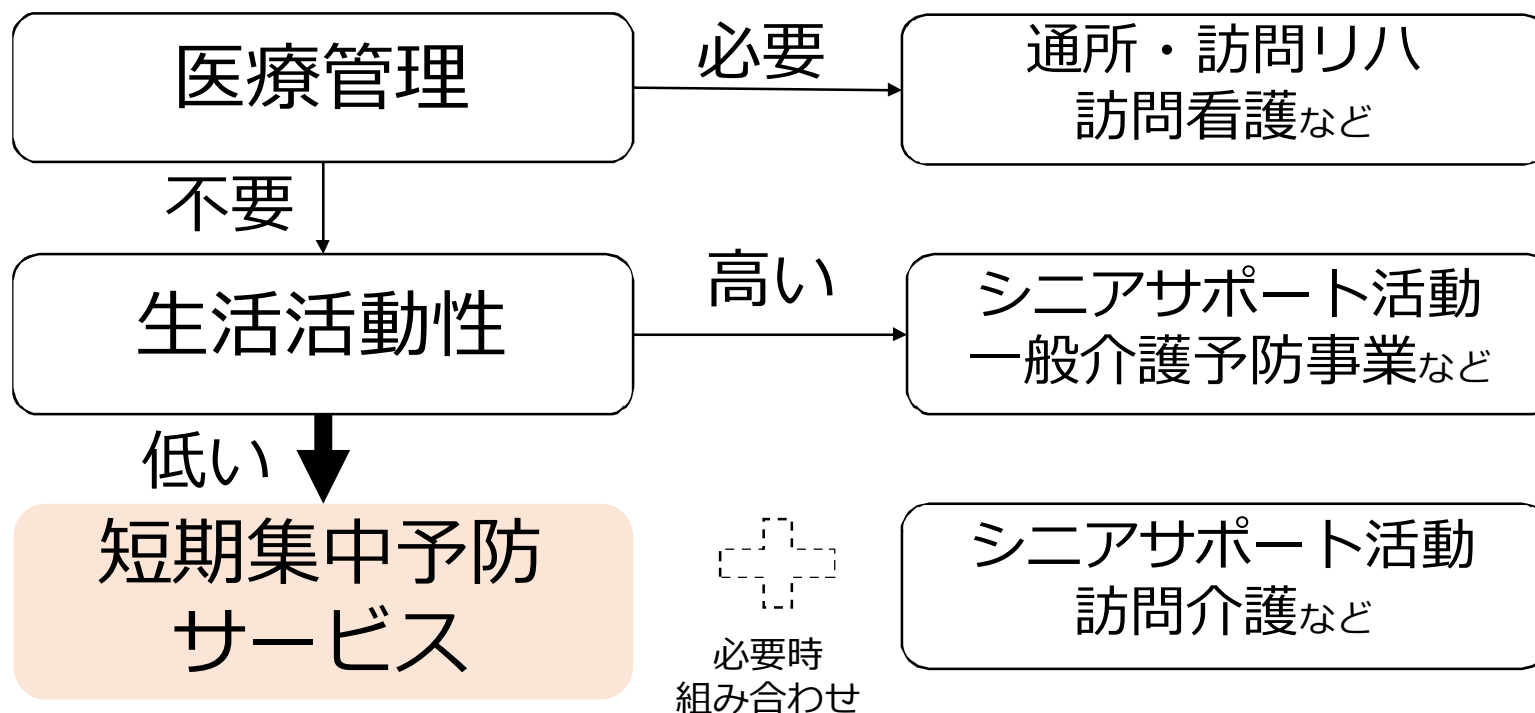
短期集中予防サービスのケアマネジメント

新規要支援認定者サービス利用の流れ



短期集中予防サービスのケアマネジメント

新規要支援等認定者のサービス選定の考え方

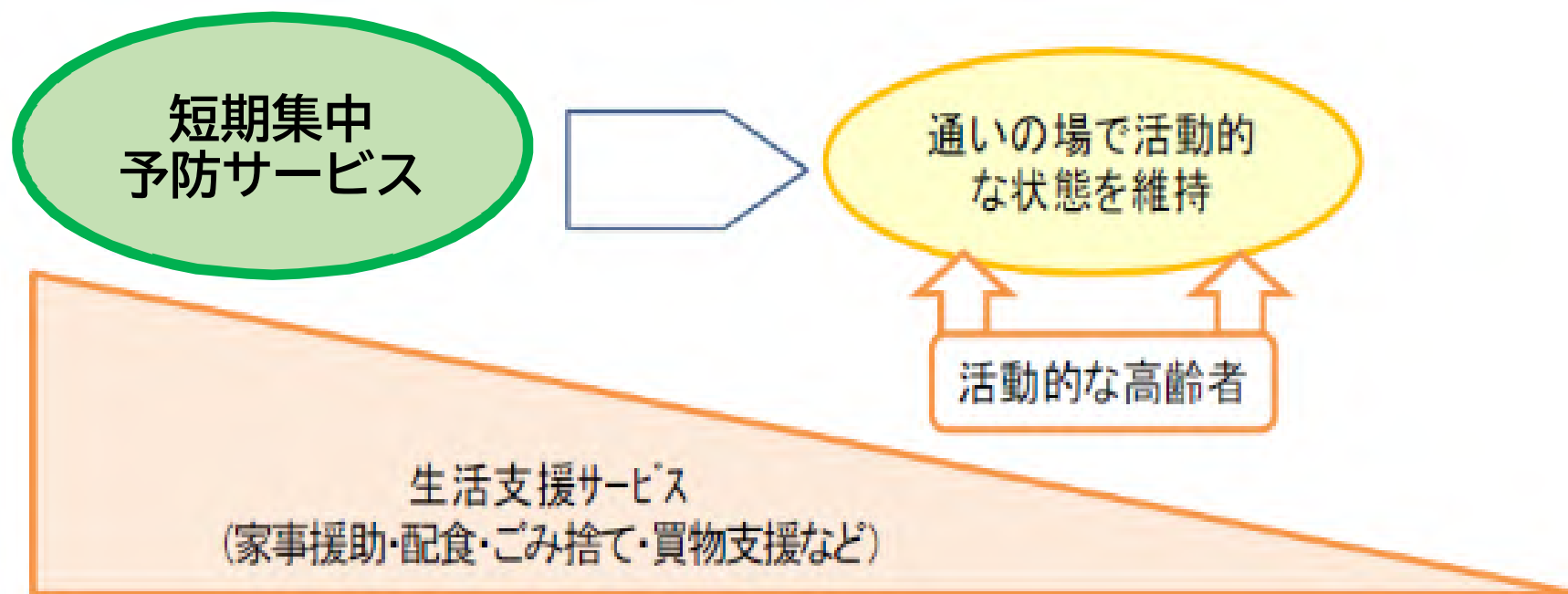


新規要支援等認定者が、従前相当・生活支援サービス（デイ・ヘルパー）の利用を希望する場合は、原則として初めに短期集中予防サービスを利用

※難病、末期がん、認知症のある人を除く

短期集中予防サービスのケアマネジメント

リエイブルメントによる支援の考え方



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。**

短期集中予防サービスのケアマネジメント

総合事業における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 | △ | △ | ○ | | ○ | ○ | ○ |

- 通所型との併用は原則不可**だが、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。

短期集中予防サービスのケアマネジメント

短期集中予防サービスのみを利用する場合のケアプランの簡素化

介護予防サービス・支援計画書（ケアマネジメント結果等記録表）

No. _____

利用者名 _____ 様 (男・女) 歳 認定年月日 年 月 日 認定の有効期間 年 月 日 ~ 年 月 日

初回・紹介・継続 認定済・申請中 要支援1・要支援2 事業対象者

計画作成者氏名 _____ 委託の場合：計画作成者事業者・事業所名及び所在地（連絡先）

計画作成（家東）日 年 月 日（初回作成日 年 月 日） 担当地域包括支援センター： _____

目標とする生活

| 1日 | 1年 | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------|---|-------|-----------|------------|----|---------|---------|-------------------------------------|-----------------------------|--------|----------|
| アセスメント領域と現在の状況 | 本人・家族の意欲・意向 | 領域における課題（背景・原因） | 総合的課題 | 課題に対する | 具体策についての意向 | 目標 | 目標についての | 支援計画 | | | | |
| | | | | 目標と具体策の提案 | 本人・家族 | | | 支援のポイント | 本人等のセルフケアや家族の支援、インフォーマルサービス（民間サービス） | 介護保険サービス又は地域支援事業（総合事業のサービス） | サービス種別 | 事業所（利用先） |
| 運動・移動について | | | | 未記入 | 未記入 | | 未記入 | | | | | |
| 日常生活で | | | | | | | | | | | | |
| 社会参加、対人関係・コミュニケーションについて | | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 | | | | | | | | | | |
| 健康管理について | | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 | | | | | | | | | | |

健康状態について
主治医受診、健診結果、観察結果等を踏まえた留意点

【本来行うべき支援が実施できない場合】
 必要な支援の実施に向けた方針

総合的な方針：生活不活発病の改善予防のポイント

基本チェックリストの（該当した項目数）／（質問項目数）を記入して下さい
 地域支援事業の場合は必要な事業プログラムの枠内の数字に○印をつけて下さい

| | | | | | | |
|---------------|------|------|-------|---------|-------|------|
| | 運動不足 | 栄養改善 | 口腔内ケア | 閉じこもり予防 | 物忘れ予防 | うつ予防 |
| 予防給付または地域支援事業 | ／5 | ／2 | ／3 | ／2 | ／3 | ／5 |

【意見】
 地域包括支援センター

【確認印】

計画に関する同意
 上記計画について、同意いたします。

年 月 日 氏名 印

省略可

省略可

地域リハビリ相談

地域リハビリ相談の概要

| 項目 | 内容 |
|-------|--|
| 実施内容 | リハビリテーション専門職や管理栄養士、歯科衛生士が、高齢者の日常生活の自立に向けた相談・助言を行う。 ※一般介護予防事業における地域リハビリテーション活動支援事業として実施 |
| 実施方法 | 地域包括支援センター等担当職員とリハビリテーション専門職等が同行して、対象者の自宅等へ訪問し、相談・助言を行う。 |
| 対象者 | 市内在住で65歳以上の高齢者とその家族 ※短期集中予防サービス利用の有無に関わらず、対象となる全ての方にご利用いただけます。 |
| 利用者負担 | なし |
| 回数 | 同一相談につき、最大3回まで |
| 依頼方法 | 地域包括支援センターが「地域リハビリ相談依頼票」を市へ送付 <依頼先> <ul style="list-style-type: none">・リハビリテーション専門職による相談：高齢・障害者支援課・管理栄養士、歯科衛生士による相談：各高齢・障害者相談課 |

地域リハビリ相談

短期集中予防サービス利用に向けた地域リハビリ相談の活用例

①短期集中予防サービス利用の適性判断

- ・ 医療リスクが高く、通所リハ等の給付サービス利用との判断に迷う場合
- ・ 生活活動性が高く、一般介護予防事業等の支援で良いか迷う場合
- ・ 除外疾患ではあるが、短期集中予防サービスの利用の希望があった場合

②ケアプラン作成に当たって

- ・ リハビリテーション専門職の評価により改善可能性等を考慮し目標設定を検討したい場合
- ・ 日常生活におけるしづらい動作の原因などを明確にしたい場合

③その他

- ・ 本人が短期集中予防サービスの利用に拒否的であり、利用に向けた動機付けが必要な場合

※地域リハビリ相談を実施しない場合は、サービス担当者会議時に、事業所の担当リハ職が身体・生活機能や家屋環境等を確認させていただくことがあります。

相模原市短期集中予防サービス医師意見書

地域リハビリ相談を実施したうえで、追加的に医療情報が必要と判断された場合は、「サービス利用に係るチェックシート」の要件に該当することで、相模原市短期集中予防サービス医師意見書の依頼可（R6.10～変更）

対応者

地域リハビリ相談時のリハ職

依頼方法

リハ職が、市へ「サービス利用に係るチェックシート」を送付。その後、市が医師へ依頼。

意見書

市に医師意見書が届いたのち、担当包括へ送付

| | | | |
|---|---|----|-----|
| A | この3か月間で1週間以上にわたる入院をしましたか？ （「はい」または「いいえ」に○をつける） | はい | いいえ |
|---|---|----|-----|

| | |
|--|--|
| 「はい」の場合、その理由は何ですか？（当てはまる理由に○をつける） | |
| <input type="checkbox"/> 重い高血圧、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血） | |
| <input type="checkbox"/> 心臓病（不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞） | |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病、呼吸器疾患などのため | |
| <input type="checkbox"/> 骨粗鬆症や骨折、関節症などによる痛みのため | |
| <input type="checkbox"/> その他（具体的にご記入ください） | |
| [] | |

| | | | |
|---|---|----|-----|
| B | あなたはかかりつけの医師等から「運動を含む日常生活を制限」されていますか？（「はい」または「いいえ」に○をつける） | はい | いいえ |
|---|---|----|-----|

| | |
|--|--|
| 「はい」の場合、その理由は何ですか？（当てはまる理由に○をつける） | |
| <input type="checkbox"/> 重い高血圧、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血） | |
| <input type="checkbox"/> 心臓病（不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞） | |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病、呼吸器疾患などのため | |
| <input type="checkbox"/> 骨粗鬆症や骨折、関節症などによる痛みのため | |
| <input type="checkbox"/> その他（具体的にご記入ください） | |
| [] | |

| | | | | |
|---|--|----|-----|-------|
| C | 以下のご質問にお答えください（「はい」、「いいえ」、または「わからない」に○をつける） | | | |
| ① | この6か月以内に心臓発作または脳卒中を起こしましたか？ | はい | いいえ | |
| ② | 重い高血圧（収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧110mmHg以上）がありますか？ | はい | いいえ | わからない |
| ③ | 糖尿病で目が見えにくくなったり、腎機能が低下、あるいは低血糖発作などがあると指摘されていますか？ | はい | いいえ | わからない |
| ④ | この1年間で心電図に異常があると言われましたか？ | はい | いいえ | わからない |
| ⑤ | 家事や買い物あるいは散歩などでひどく息切れを感じますか？ | はい | いいえ | |
| ⑥ | この1か月以内に急性な腰痛、膝痛などの痛みが発生し、今も続いていますか？ | はい | いいえ | |

に○が付いている場合は、原則として医師の判断を求める
 に○が付いている場合は、本人への聞き取り等を行った上で、必要があれば医師の判断を求める

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。



理学療法士・作業療法士

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



詳しくはこちら
(市ホームページ)

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)

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。

短期間で
自信と能力を
回復し地域へ



相模原市では、加齢や病気などによって、一度、生活がしづらくなった場合でもあきらめず、自身の能力を最大限に活かして、再び自分でできるようになること（リエイブルメント）を目指した介護予防を推進します。

実施事業所一覧（令和6年4月～）

| | 事業所名 | 形態 | 年間受入人数 |
|----|----------------------|----|--------|
| 1 | けやきの里 | 集団 | 20 |
| 2 | 相原病院 | 個別 | 8 |
| 3 | 介護老人保健施設ケアガーデンさがみ湖 | 個別 | 16 |
| 4 | Work_With_モノリス | 個別 | 12 |
| 5 | 介護老人保健施設とき | 個別 | 8 |
| 6 | さがみリハビリテーション病院 | 個別 | 40 |
| 7 | 直営（ウェルネスさがみはら） | 集団 | 20 |
| 8 | （株）ファイブスター（相模原中央ハイツ） | 集団 | 80 |
| 9 | I N G訪問看護ステーション | 個別 | 4 |
| 10 | Utensil_With_モノリス | 個別 | 12 |
| 11 | 訪問看護ステーションありてい | 個別 | 8 |
| 12 | すきっぷコンパスウォーク・デイサービス | 集団 | 80 |
| 13 | （株）ファイブスター（ユソーレ相武台） | 集団 | 80 |
| 14 | Up Life 小田急相模原店 | 集団 | 40 |

※5～10名程度で2時間実施する集団型と、1対1で1時間実施する個別型の2形態があります。送迎有。

※10月から本格実施に向けて、現事業所の受入枠拡大や、新たなサービス事業所の設置を予定しています。

市民への周知活動（各地域包括支援センターでの取組）

横山いきいき元気教室
 ～リエイブルメントプログラム体験発表会～

日時：2024年6月28日（金）
 10時～11時30分

場所：横山公民館 大会議室
対象者：横山地域の60歳以上の方
内容：

①リエイブルメントプログラムについて
 病院
 作業療法士 先生

②体験発表 様

☆参加無料!!ご参加希望の方はお申込み下さい☆

リエイブルメントとは…
再自立という意味で、これから相模原市が目指す介護予防の考え方です。実際にリエイブルメントプログラムを体験した方からのお話も伺いながらリエイブルメントについて考えてみましょう。ぜひ、お気軽にご参加下さい。

新しい介護予防の取り組み ～リエイブルメント～

「再びできるようになる」との意味のリエイブルメント。住みなれた地域で、自分らしく、自立した日常生活が続けられるよう、セルフマネジメント力をあげることが大切です。昨年度、市のモデル事業として、3か月間、週に1回事業所に出向き、リハビリ専門職と面談中心のアプローチを実施しました。小山地区からも対象となった15名の方に参加して頂き、昔の自分を取り戻したかのようにお元気になった方もいました。事業に参加した72%の方が介護サービスを利用せず、再びいきいきと生活ができるようになっています。これからは、**自分の健康は自分で守る時代!**今年度からは短期集中予防サービスとして要支援1、2、事業対象者の方が受けられますが、介護保険の認定をもっていない場合でも、リエイブルメント、の視点を知って頂きたいなと思います。

～リエイブルメント～ 元気な自分を取り戻す

リエイブルメントとは、「再びできるようになる」という意味です。

住み慣れた地域で、自分らしく、自立した日常生活が続けられるよう地域に出てみませんか？

藤野地域包括支援センターでは、介護予防教室を開催しています。最近歩くのが大変！筋力が落ちた気がする！物忘れが気になる等の方にぜひ参加していただきたい教室です。

年間予定表がありますので、ご希望の方は当センターまでご連絡ください。



市民への周知活動（広報さがみはら（7月15日号））

2024（令和6年）

7.15

No.1533

毎月1日・15日発行

広報 さがみはら

いきいきとした 自分らしい暮らしを



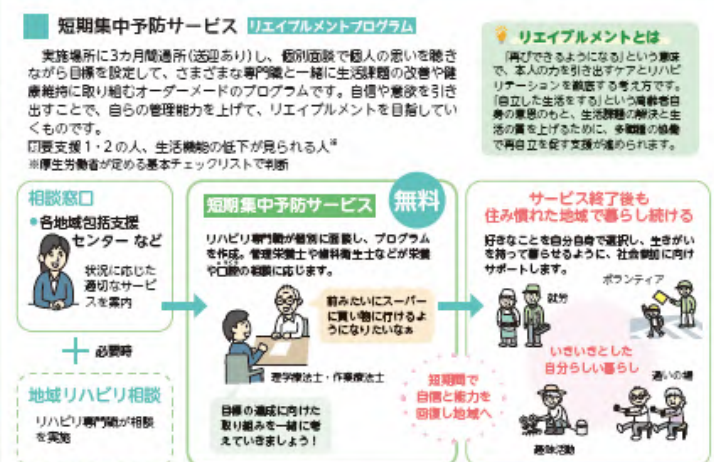
介護予防のサービスが変わります

「みんなであえあい 地域の力が育む 人にやさしいまち さがみはら」を目標に、市の介護予防のサービスは、短期集中予防サービスを中心とした内容が変わります。

☎電話 障害者支援課 042-769-9249

あなたの再自立(リエイブルメント)を応援します

市は、加齢や病気などで生活がしづらくなった高齢者が、諦めずに自分の能力を最大限に生かして再び望む生活ができるようになること(再自立)を目指します。
市では再自立に向けた支援や、本人が希望する生活を続けられるよう「自信と意欲」を向上するため、介護予防のサービス体系の中心を短期集中予防サービスに変更するとともに、ボランティア活動や就労の活動などで高齢者の社会参加を促進します。



利用者の声(令和5年度)

5年前に脳出血を患って、半身麻痺で要介護生活になり、驚きとも思いませんでした。期待していた大規模なサービスで「再び大規模なサービスの開始に立ちたい」とも思いましたが、一進一退はありましたが、プログラムの進捗は全てできるようになりました。運動ができるようになって、自分自身でできることの大切さを知りました。大規模の再開と同時に働き上げられ喜んでいますが、参加しているうちにできるよになり、去年10月の開始に立ちました。11月の再開の開始にも出ます。期待を取り替えていると感じています。

がん治療の副作用や歩行時のふらつきが原因で、外出の機会が減っていました。どうも困っていられたらと思い、地域包括支援センターにサービスを紹介されました。

自分の体の状況を知り、居たところだけでなく新しいことも身につけて、毎朝、園歌で歌ってくれるのがサービスの特長です。不安な言葉もスタッフなどに伝えたとこ、共感や励ましだけでなく、思いに寄り添ってくれることも多く、1人じゃないという安心感がありました。結果おかげでいた介護施設にも施設員に選ばれるようになり、期待もに寄り添う「開かれた関係」に付合っていること、感謝の気持ちを忘れずに暮らしています。

このサービス利用者の72%[※]が、介護のサービスを利用せず、再びいきいきと生活ができるようになっています。

市の介護予防の取り組み

今年3月に策定した第9期市高齢者保健福祉計画では、「介護予防・健康づくりの取組」を重点的な取り組みの1つとしています。10月1日から、新たに要支援などの認定を受け、デイサービスなどを希望する場合は、原則として最初に短期集中予防サービスを利用します(難病、末期がん、認知症のある人を除く)。

令和4年度の実績

▲市街