

別添資料3-1 運動器の機能向上プログラム報告書の様式(例)

運動器の機能向上プログラム報告書(例)

氏名	年 月 日生 ()	評価者名
要介護度【 要支援1 ・ 要支援2 】		
介護予防ケアプランの目標(ニーズ)		
達成状況		
プログラムの目標		
達成状況		

達成状況	到達目標	コメント
1ヶ月目		
2ヶ月目		
3ヶ月目		

項目	開始前 平成 年 月 日	終了後 平成 年 月 日	改善・維持
運動器疾患対策のための評価			
JKOM	VAS mm 25項目 点	VAS mm 25項目 点	
JLEQ	VAS mm 30項目 点	VAS mm 30項目 点	
転倒不安感尺度	点	点	
体力測定			
握力	1.(kg) 右・左 2.(kg)	1.(kg) 右・左 2.(kg)	
開眼片足立ち	1.(秒) 右・左 2.(秒)	1.(秒) 右・左 2.(秒)	
TUG	1.(秒) 2.(秒)	1.(秒) 2.(秒)	
5m通常歩行時間	1.(秒) 【補助具使用(有・無)】	1.(秒) 【補助具使用(有・無)】	
5m最大歩行時間	1.(秒) 【補助具使用(有・無)】	1.(秒) 【補助具使用(有・無)】	
主観的健康観			
開始前	1, 2, 3, 4, 5, 6		
開始後	1, 2, 3, 4, 5, 6		

1:最高によい、2:とても良い、3:良い、4:あまり良くない、5:良くない、6:全然良くない

コメント:

別添資料3-2 運動器の機能向上プロセス評価チェックリスト(例)

運動器の機能向上プロセス評価チェックリスト(例)

以下のチェックリストを参考に取り組みが不十分だと思う項目をマニュアルで確認してください

		強く そう思う	そう思う	ややそう 思わない	そう 思わない
目 標	機能の向上を目的としたプログラムになっているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	個別の課題を把握したプログラムになっているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	期待される生活機能の改善が明確となっているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
安 全 管 理	実施前のバイタルサインのチェックは行っているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	実施中に水分補給の時間を設けているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	実施後のバイタルサインのチェックは行っているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
評 価	痛みを評価しているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	定期的(事前・事後)な運動機能の計測がなされているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	定期的な健康関連QOLの測定がなされているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	評価を基に個別の課題を把握しているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
方 法	骨折予防及び膝痛・腰痛対策のための個別プログラムが検討されているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	運動器の機能向上に関する知識の提供を行っているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	筋力向上運動を行っているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	プログラムの内容、実施頻度、各種目の回数が明確となっているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	実施時間は1時間以上行っているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
フ ォ ロ ー ア ッ プ	脱落者は少ないか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	自主グループ化を試みているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	プログラム参加後の活動状況を定期的に把握しているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

別添資料3-3 運動器の機能向上プログラム実施計画(本人記載)(例)

**運動器の機能向上プログラム
実施計画(本人記載)**

氏名 _____ 提出日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

運動の目標	
-------	--

それぞれを○で囲みましょう

行動目標	いつ	朝	昼間	夜
	どこで	家	集会所 ()	
	だれと	ひとり	仲間 ()	
	どのくらい	週1回	週2回	週3~5回

月 _____

今週の目標(上に書いてあるもの)の達成度を評価しましょう
行ったら○、行わなかったら×をつけましょう

日	曜日	できればここに種目などを具体的に書く
	月	
	火	
	水	
	木	
	金	
	土	
	日	

今週の目標達成度 大変よくできた よくできた あまりできなかった ほとんどできなかった

「足腰丈夫！」週間日記

□月□日～□月□日

※普段の生活で、「今週の宿題」ができそうな目標を立ててみよう！

いつ	週1日	3日おき	2日おき	1日おき	毎日
どこで	お家	公園	文化センター	その他	
だれと	ひとりで	お友達と	家族と	その他	

よくできた	◎	あまり できなかった	△	まったく できなかった	×
-------	---	---------------	---	----------------	---

日	曜日	ストレッチ	筋トレ	体の調子・感想など

目標 達成度	大変 よくできた	よくできた	あまり できなかった	できなかった
-----------	-------------	-------	---------------	--------

「足腰丈夫！」カレンダー

いつ	週1日	3日おき	2日おき	1日おき	毎日
どこで	お家	公園	文化センター	その他	
だれと	ひとりで	お友達と	家族と	その他	

よくできた	◎	あまり できなかった	△	まったく できなかった	×
-------	---	---------------	---	----------------	---

月

曜日

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1ヶ月の 目標達成度	大変 よくできた	よくできた	あまり できなかった	まったく できなかった
---------------	-------------	-------	---------------	----------------