

ミニデイ型・運動型通所サービス事業者研修会

＜資料②＞

- | | | |
|---|-------------------------|-----|
| 1 | 介護予防の動機付けと支援方法 | P 1 |
| 2 | 高齢者サロンについて | P13 |
| 3 | 通所サービス事業者としての総合事業の活用 | P20 |
| 4 | ミニデイ型通所サービスの効果検証の実施について | P26 |

平成31年2月1日（金）

中区役所ホール

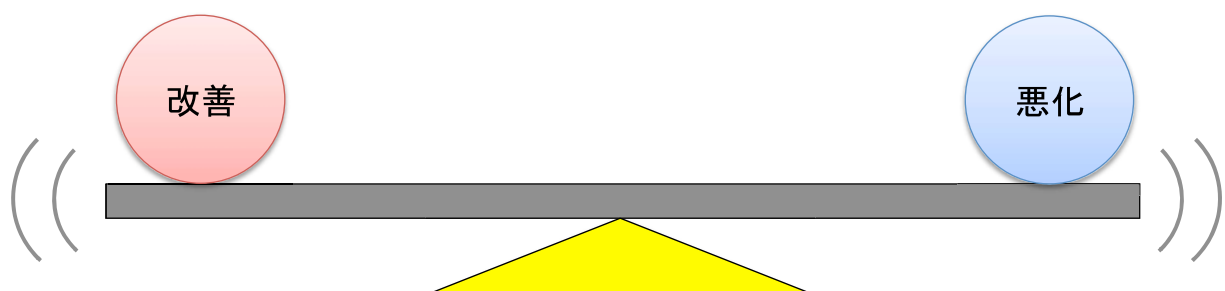
介護予防の動機付けと支援方法

愛知県理学療法士会
リハビリテーション情報センター
部長 小幡 匡史

介護予防の対象者：フレイル状態

フレイルとは：

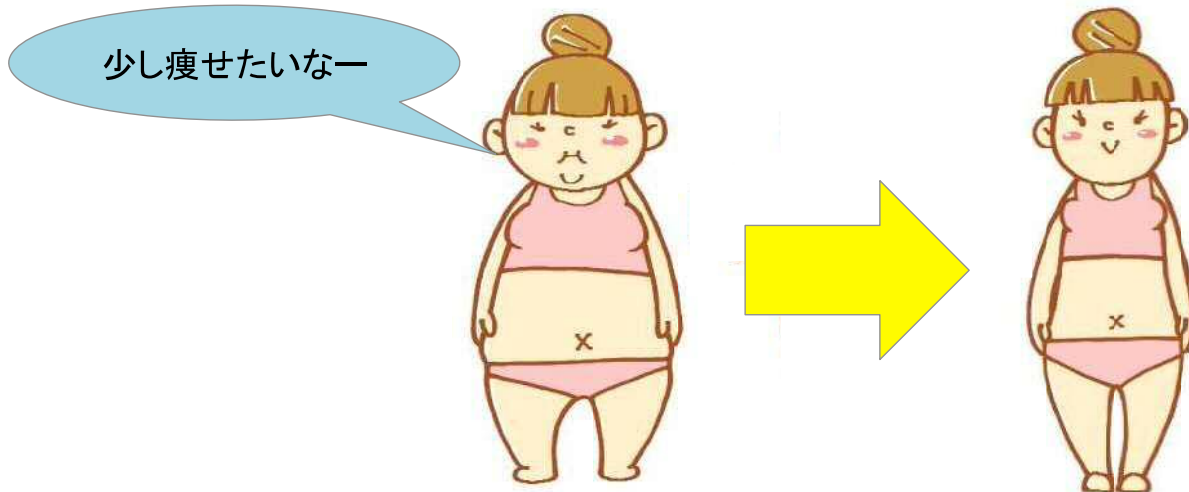
加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像



適切な介入・支援とは？

リハビリテーション

＝なれる最高の自分(自己実現)を目指し、なること

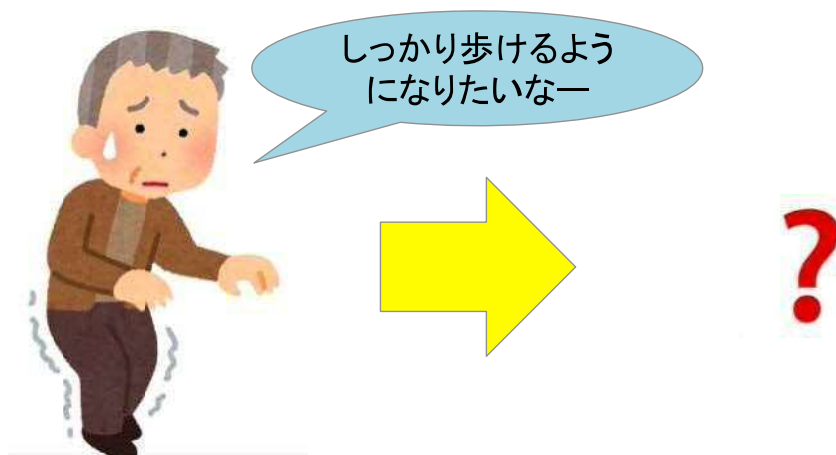


ダイエットの成功の鍵は
未来志向と主体的行動

適切な介入・支援とは？

主体的行動

＝知識と成功体験がエネルギー源となる
手取り足とりの支援は主体性を阻害する



歩行能力が低下した事業参加者への
介入・支援方法は？

フレイルの基準

5項目中、3項目以上該当するとフレイル。
1又は2項目だけの場合にはプレフレイル。

- 1.体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 2.疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3－4日以上感じる
- 3.歩行速度の低下
- 4.握力の低下
- 5.身体活動量の低下

各項目ごとの解決策

- | | | |
|------------|-------|----------|
| 1.体重減少 | ————→ | 栄養・気力 |
| 2.疲れやすい | ————→ | 体力・気力 |
| 3.歩行速度の低下 | ————→ | 歩行能力 |
| 4.握力の低下 | ————→ | 筋力 |
| 5.身体活動量の低下 | ————→ | 筋力・体力・気力 |

栄養

動くにはエネルギーが必要

栄養が不足した状態でリハビリを行うと、体内の
筋肉を壊してエネルギーにかえる（＝筋力低下）

これを異化作用と言います

1. 栄養

2. 運動



Think Body Japan

タンパク質

1. 筋肉の主成分

2. 病気や怪我を治す

⇒タンパク質が不足すると、
病気や怪我が治りにくくなる
（＝免疫力低下）



Think Body Japan

タンパク質を上手に摂取するには

肉類

■主な食品のタンパク質含有量とカロリー

食材	カロリー/kcal	タンパク質含有量/g
牛肩ロース（脂身つき・生）	411	13.8
ローストビーフ	196	21.7
豚肩ロース（脂身つき・生）	253	17.1
ベーコン	196	16.5
鶏むね肉（皮つき・生）	244	19.5
鶏ささみ（生）	114	23.0
卵（全卵）	151	12.3
卵（ゆで・白身のみ）	50	11.3
さば（生）	202	20.7
あじ（生）	121	20.7
木綿豆腐	72	6.6
納豆	200	16.5
牛乳	67	3.3
プロセスチーズ	339	22.7

（可食部100g当たり/「五訂増補 日本食品標準成分表」より）



Think Body Japan

体力の源、タンパク質
筋肉の主成分は**タンパク質**

タンパク不足＝筋力低下

⇒体重低下



Think Body Japan

誤嚥を防ぐパ・タ・カ・ラ



パ行・タ行・カ行・ラ行が全てはっきり言えないと誤嚥します

体力

有酸素運動



ウォーキング

- ・ご自身の体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- ・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

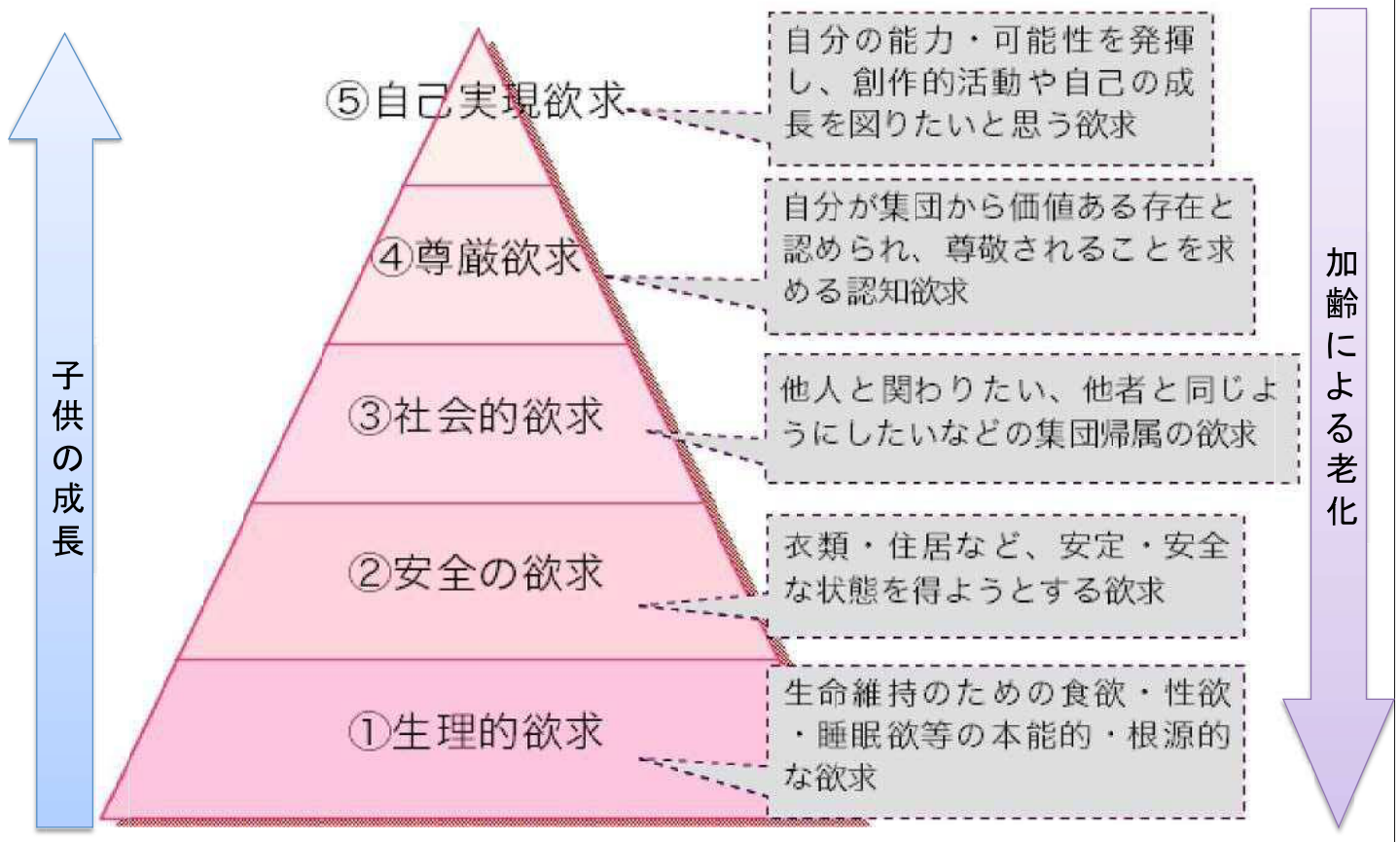


気力

やればできるのに、やる気がおきない
今更、運動して何になるの？
もういいの、放っておいて。

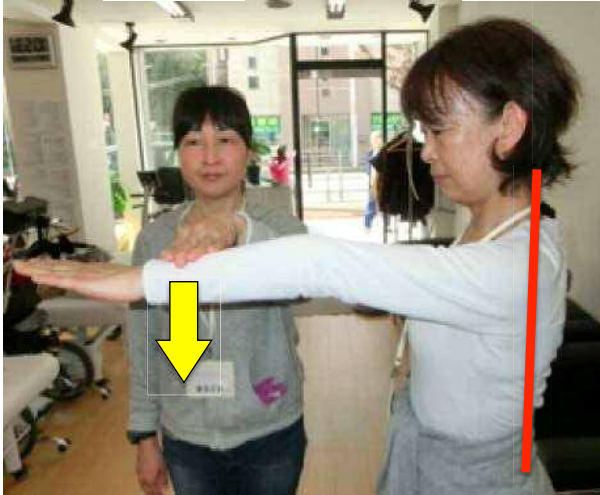
人は様々なストレスを受ける
そのストレスを理解し、解決手段を一緒に考えたい

どの欲求段階か知ることがはじめての一步



筋力

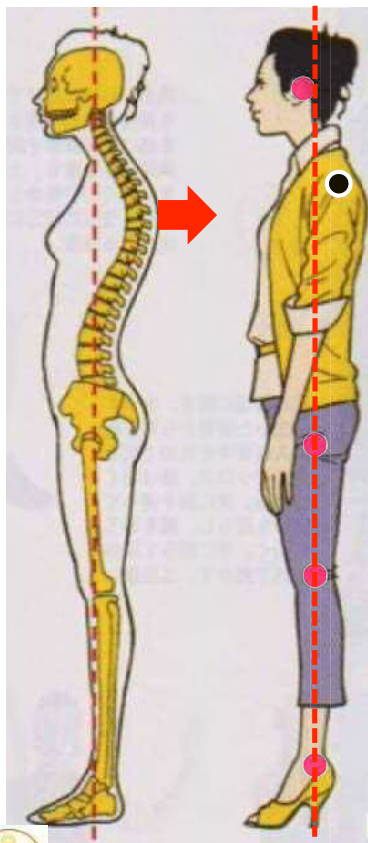
【いつもの姿勢】



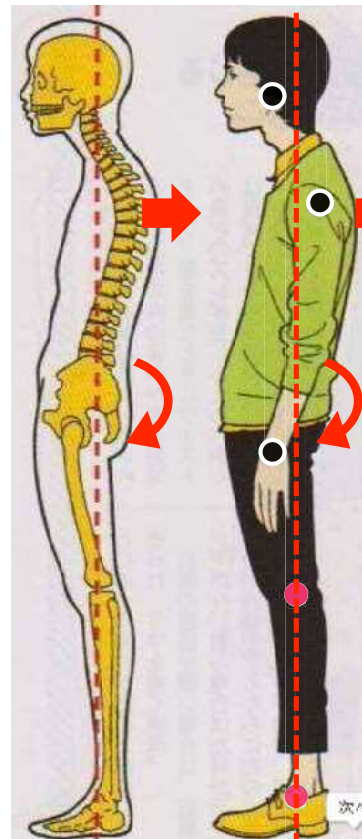
【猫背姿勢】



高齢者に多い姿勢



耳と肩
がずれる



耳と肩、
股関節
がずれる



Think Body Japan

姿勢の改善方法

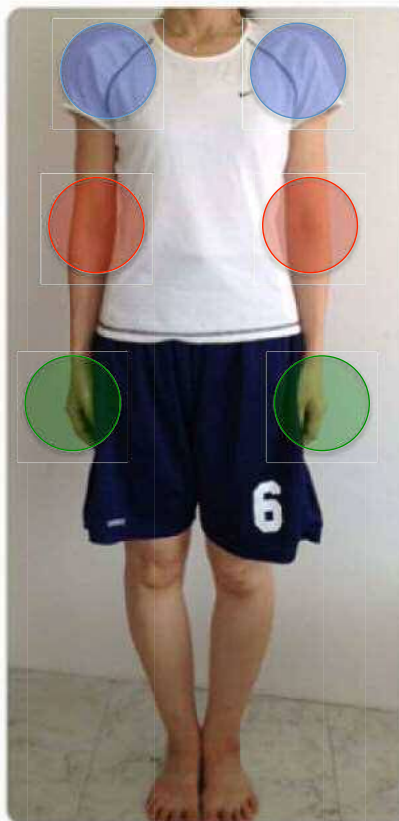


壁に踵とおしり、肩甲骨をつけて真っ直ぐ立ちます。この立ち方が正しい姿勢となります。

年齢とともに弱くなる筋力

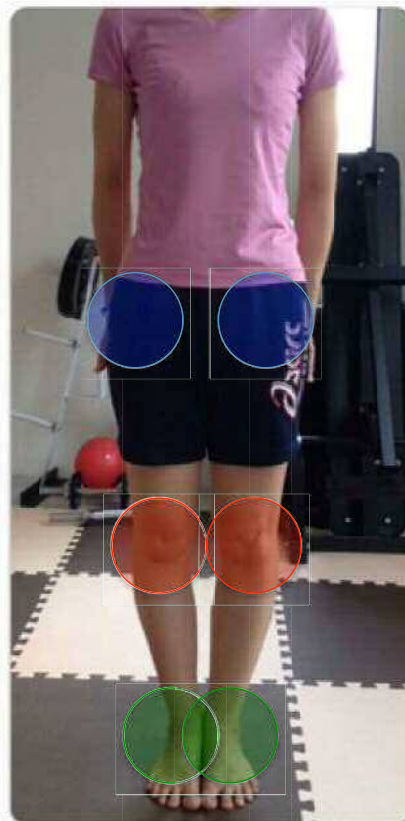
どこの筋肉が弱くなるか？

A 肩
B 肘
C 手

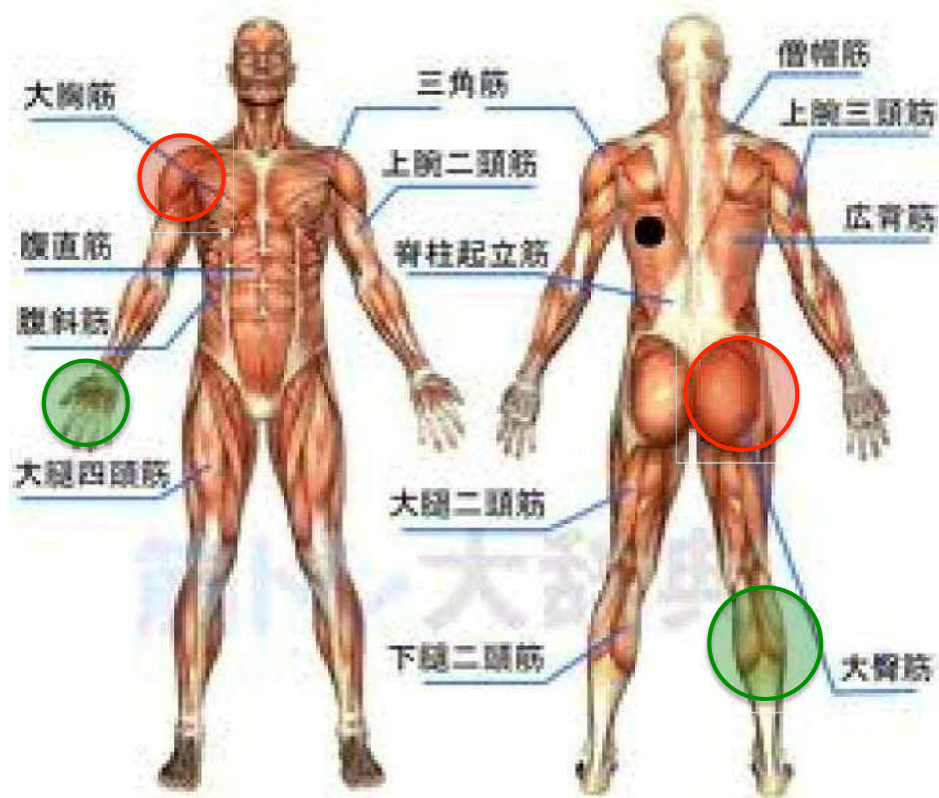


どこの筋肉が弱くなるか？

A 股
B 膝
C 足



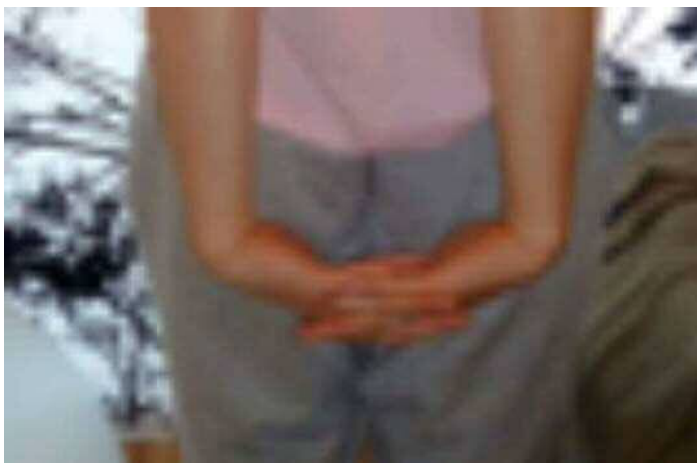
弱くなる筋力とかばう筋力



肩や股の筋力低下を手や足の筋力がかばう。

胸筋のストレッチ

手の甲を下向きに指を組み、
下へ7-10秒伸ばします。



お尻の筋力トレーニング



踵で真下に10回優しく押します

主体的行動をしてもらうために

正しい知識

- 適切な介入・支援にて改善できる状態であることを知ってもらう

成功体験

- 必要な介入・支援によって、改善することをサービスを通じて体験してもらう

外に出る、好きなことをする

- ミニコミュニティの集まり

ふれあい喫茶会・昼食会 自治会 婦人会 老人会など

- 体を動かす取組み

体操会 ウォーキング ダンス・舞踊 卓球の会など

- 文化的サークルへの参加

パソコン教室 料理教室

絵画教室など



私たちはその機会を増やすお手伝いをする



ふれあい・いきいきサロン 高齢者サロンについて



名古屋市社会福祉協議会
地域福祉推進部 染野

ふれあい・いきいきサロンってなに？

地域みんなが気軽に集って、楽しい

「地域の居場所、身近な通いの場」

地域住民が気軽に集まり、いっしょになって活動内容を決め、ふれあいを通じて、「仲間づくり」、「生きがいづくり」、「健康づくり」、「支えあい」の輪を広げる活動です。

ふれあい・いきいきサロンの効果

参加者にとって

- ① 孤立・閉じこもりの防止
- ② 仲間づくりの場
- ③ 生きがい・自己実現が図れる
- ④ 生活に役立つ情報提供・交換の場

地域にとって

- ① 異世代交流・地域交流の拠点
- ② 生活上の心配ごと・困りごとの発見・把握の場
- ③ 地域の福祉力が高まる

「健康づくり」で注目される身近な通いの場 ふれあい・いきいきサロン

注目される3つの理由

- ① からだ・こころ・地域の健康づくりにつながる
- ② 仲間といっしょに、気軽に楽しい健康づくりができる
- ③ 個人の健康だけではなく、地域全体が元気になる

ポイント

健康づくりに大切なのは「仲間」！

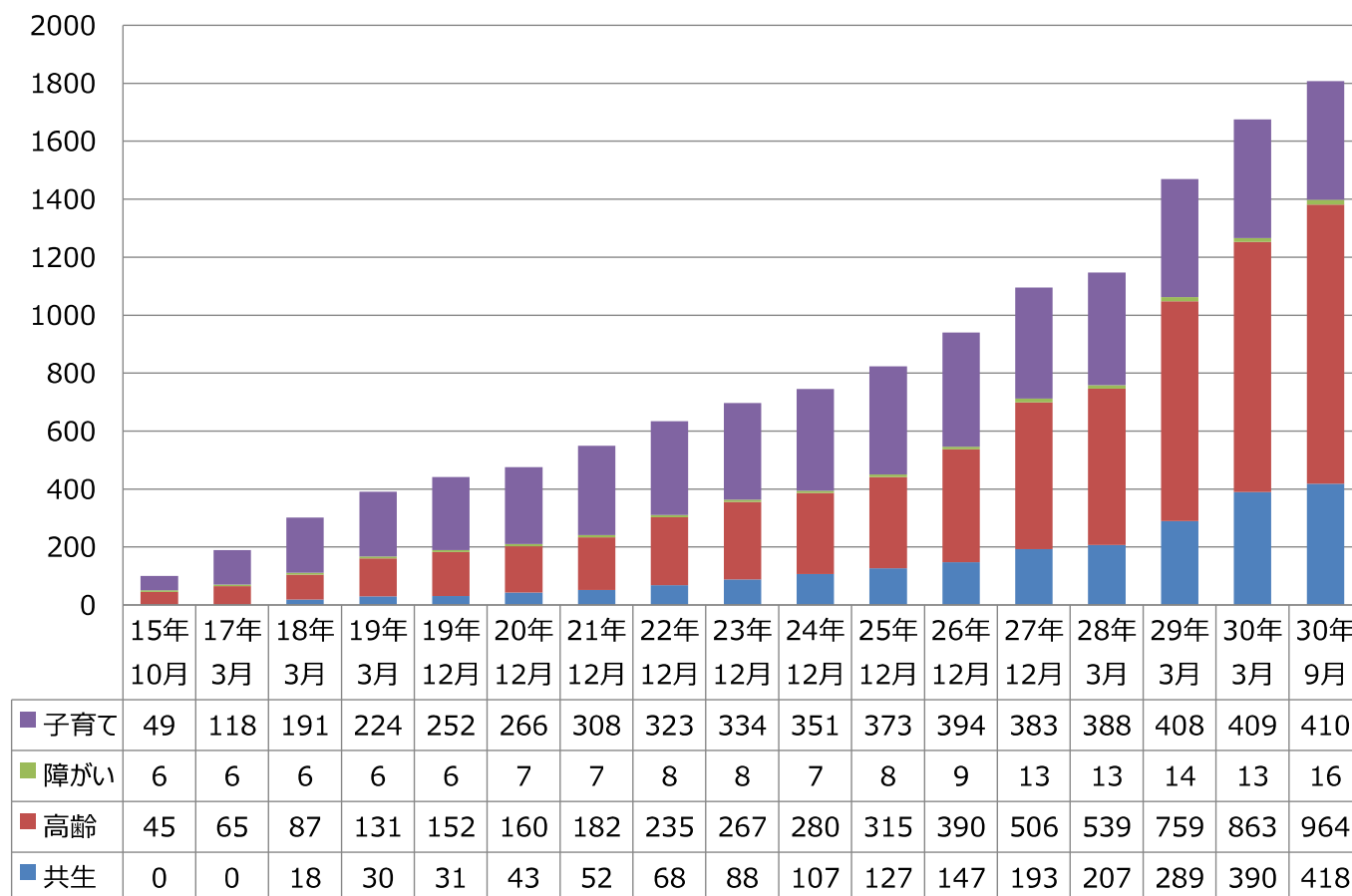
市内にはどんなサロンがあるの？

市内には、平成30年9月末時点で1,808か所のサロンがあり、「気軽に」「楽しく」「みんなでいっしょに」をキーワードに、いろいろな活動が行われています。

共生型	高齢者	障がい者	子育て	合計
418	964	16	410	1,808

高齢者サロン等1,382

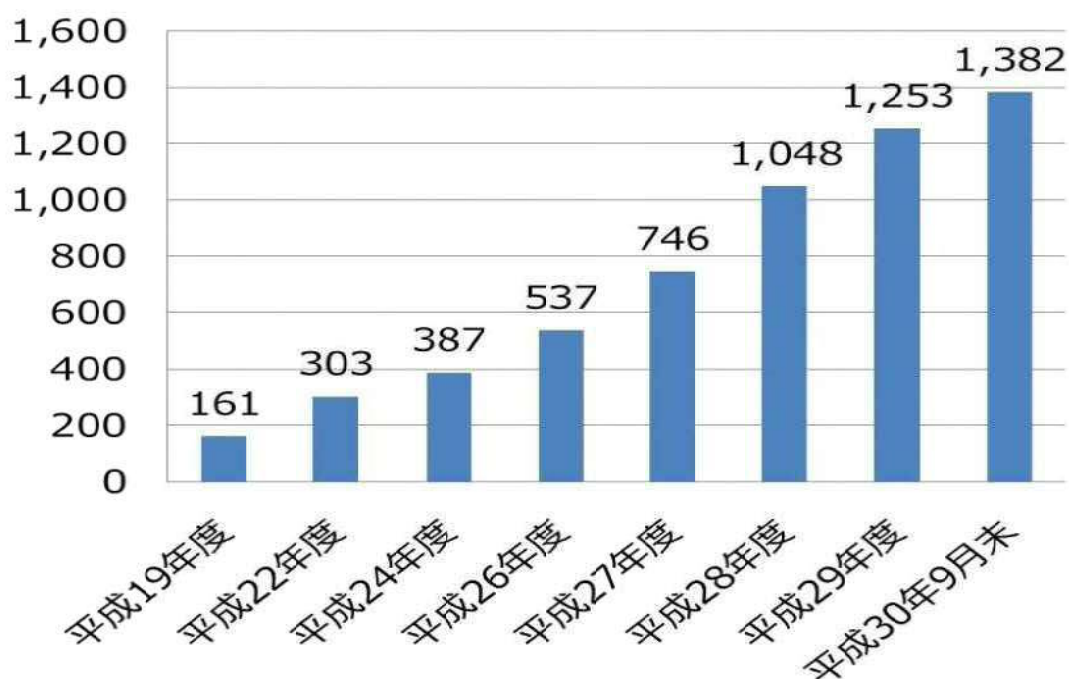
ふれあい・いきいきサロン設置数推移（社協調べ） 平成30年9月末現在



ふれあい・いきいきサロン区別設置数（社協調べ） 平成30年9月末現在

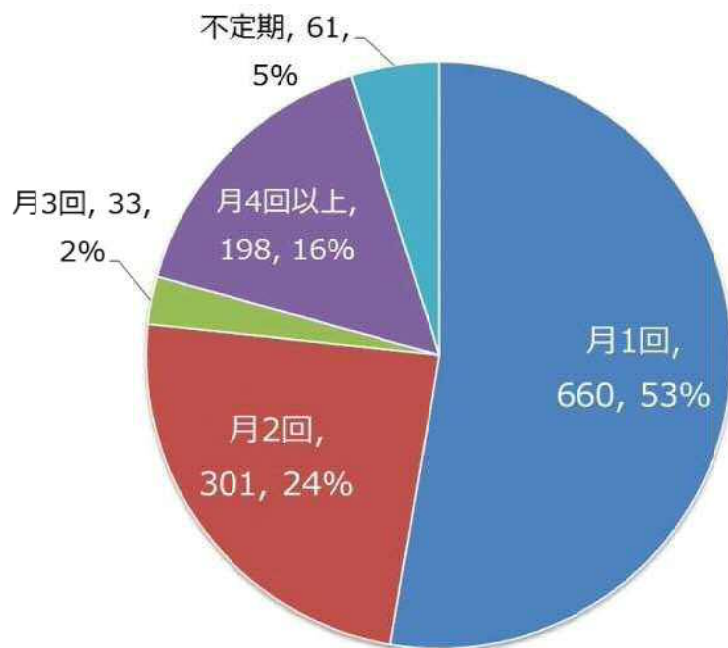
	共生型	高齢者	障がい者	子育て	合計
千種	22	49	1	21	93
東	21	34	1	18	74
北	32	72	1	28	133
西	16	77	0	27	120
中村	20	85	0	29	134
中	11	42	1	16	70
昭和	10	51	0	25	86
瑞穂	32	26	1	15	74
熱田	27	33	0	12	72
中川	36	77	1	30	144
港	18	85	1	28	132
南	55	51	0	39	145
守山	29	73	1	26	129
緑	48	107	3	39	197
名東	2	75	1	30	108
天白	39	27	4	27	97
計	418	964	16	410	1,808

高齢者サロン等の実施状況

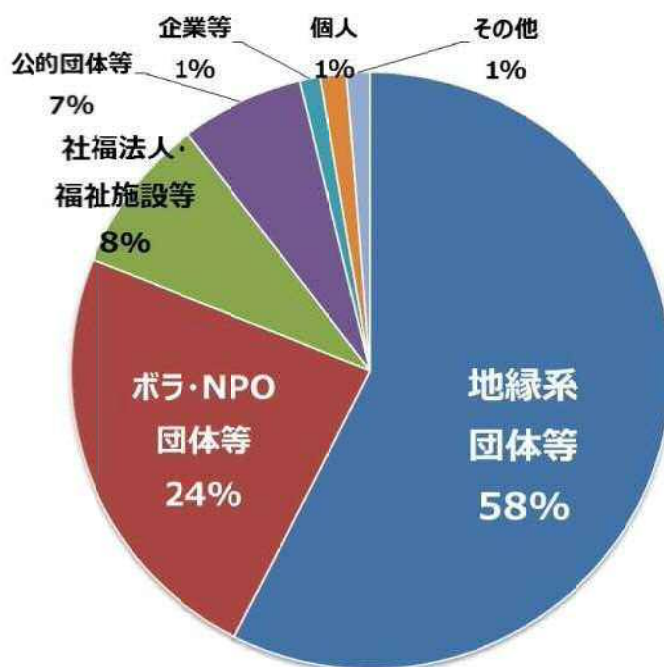


(平成30年3月末)

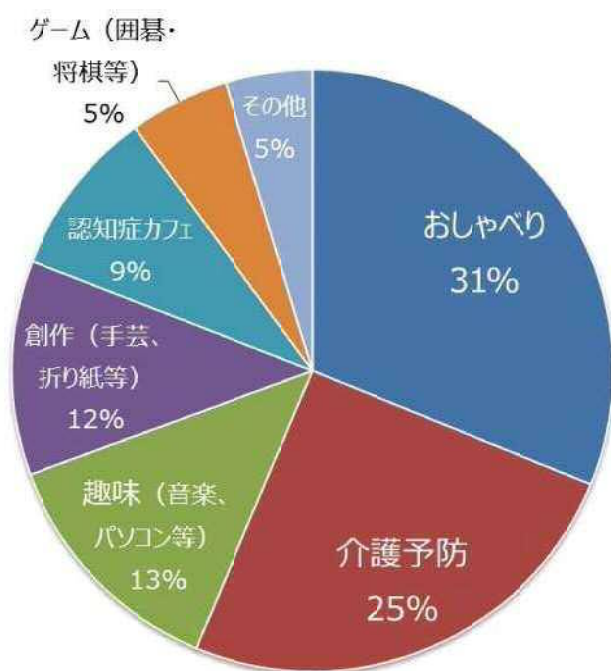
《開催頻度》



《実施団体》



《主なプログラム》



(平成30年3月末)

(参加者の声)

- ・ 仲間に励まされながら、体操を続けることができ、元気になった。
- ・ 心配ごとを相談できる仲間がいることで安心できる。
- ・ 知り合いが増え、交流も増えた。 など

(運営者やボランティアの声)

- ・ 自分の知識や経験を活かせることで、生きがいを感じている。
- ・ 自分のための居場所にもなっている。
- ・ 高齢者が増えていて、自分も何かしなければという思いになった。 など





健康な体をつくる

①開催場所 ②開催回数 ③参加人数 ④運営者数 ⑤参加費

健康な体をつくるため、体操や健康についての学習を、近所の集会所等を集まって行います。専門職の指導を受けながら運動プログラムを中心に取り組んでいるサロンもあります。参加者同士で励まし合い、運動の効果を実感することで継続する意欲も高まります。

【活動例】 ●健康体操 ●健康講話 ●健康チェック

昭和区 こころん健康サロン松栄

①市営住宅集会所や生涯学習センター ②月4回 ③25人程度 ④3人 ⑤1回300円



知識を学ぶ

①開催場所 ②開催回数 ③参加人数 ④運営者数 ⑤参加費

新しい知識や技術の取得にチャレンジすることで、脳の働きを活発にします。参加者の興味があるテーマを毎回決めて活動しているサロンもあります。仲間と一緒に学ぶことで、より知識が深まります。

【活動例】 ●男の料理 ●地域の史跡めぐり ●木の剪定

守山区 びんころ男会

①区社会福祉協議会研修室など ②月4回 ③15人 ④なし ⑤なし



人との交流を深める

特に決まったプログラムはなく、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり気軽に人との交流を楽しむ場です。サロンへ通うことが外出するきっかけとなり、近所の顔見知りが増え、サロンの場以外での交流が広がります。

【活動例】 ●茶話会 ●手芸 ●季節の行事

熱田区 六野サロン・結

①団地内集会所 ②月1回 ③30人 ④4人 ⑤100円





社会に貢献する

①開催場所 ②開催回数 ③参加人数 ④運営者数 ⑤参加費

地域のための活動をすることで、自分の役割を明確に感じ、張り合いを持って継続することができます。高齢者だけでなく、地域住民すべてにとっても意味のある活動になります。

【活動例】 ●孤立防止を目的としたサロン ●自主防災学習
●地域住民向けイベントの運営協力



緑区 土曜サロン鳴子

①集会所 ②月4回 ③30人 ④10人 ⑤50円



趣味を楽しむ

趣味の活動を仲間と楽しみながら行います。共通の趣味がある仲間が増えることで、人と人がつながっていきます。

【活動例】 ●手芸 ●囲碁将棋 ●歌 ●クラフト



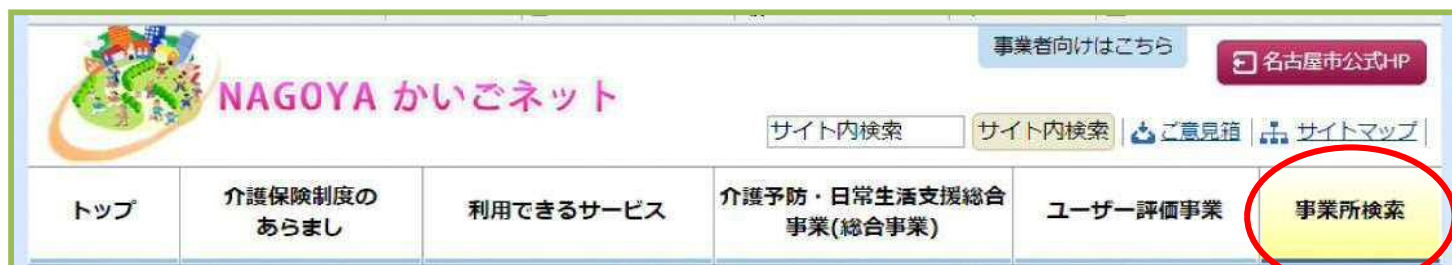
東区 ふれあいサロンしんめい

①神社 集会室 ②8回 ③20人程度 ④2人 ⑤300円



サロン何でも相談所

ふれあい・いきいきサロンに関する悩み事・困り事などがありましたら、
小さなことでも社会福祉協議会にご相談ください!!



NAGOYA かいごネット

事業者向けはこちら 名古屋市公式HP

サイト内検索 サイト内検索 ご意見箱 サイトマップ

トップ	介護保険制度のあらまし	利用できるサービス	介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)	ユーザー評価事業	事業所検索
-----	-------------	-----------	-----------------------	----------	--------------

平成31年2月1日 名古屋市ミニデイ型・運動型通所サービス事業者研修会

「通所サービス事業者としての総合事業の活用」 オアシス在宅療養支援センター センター長 馬場 隆幸

◎ 「なごや介護予防・認知症予防プログラム」策定検討会委員からのメッセージより

「新しい総合事業」における「なごや介護予防・認知症予防プログラム」に期待することは、参加される市民の方が「主体的に参加できる場」となることです。

介護予防プログラムは、自身が目標を持って主体的に参加することで、その後も活動を継続でき、地域や社会、家庭での役割（生きがい、やりがい）の再獲得に発展します。

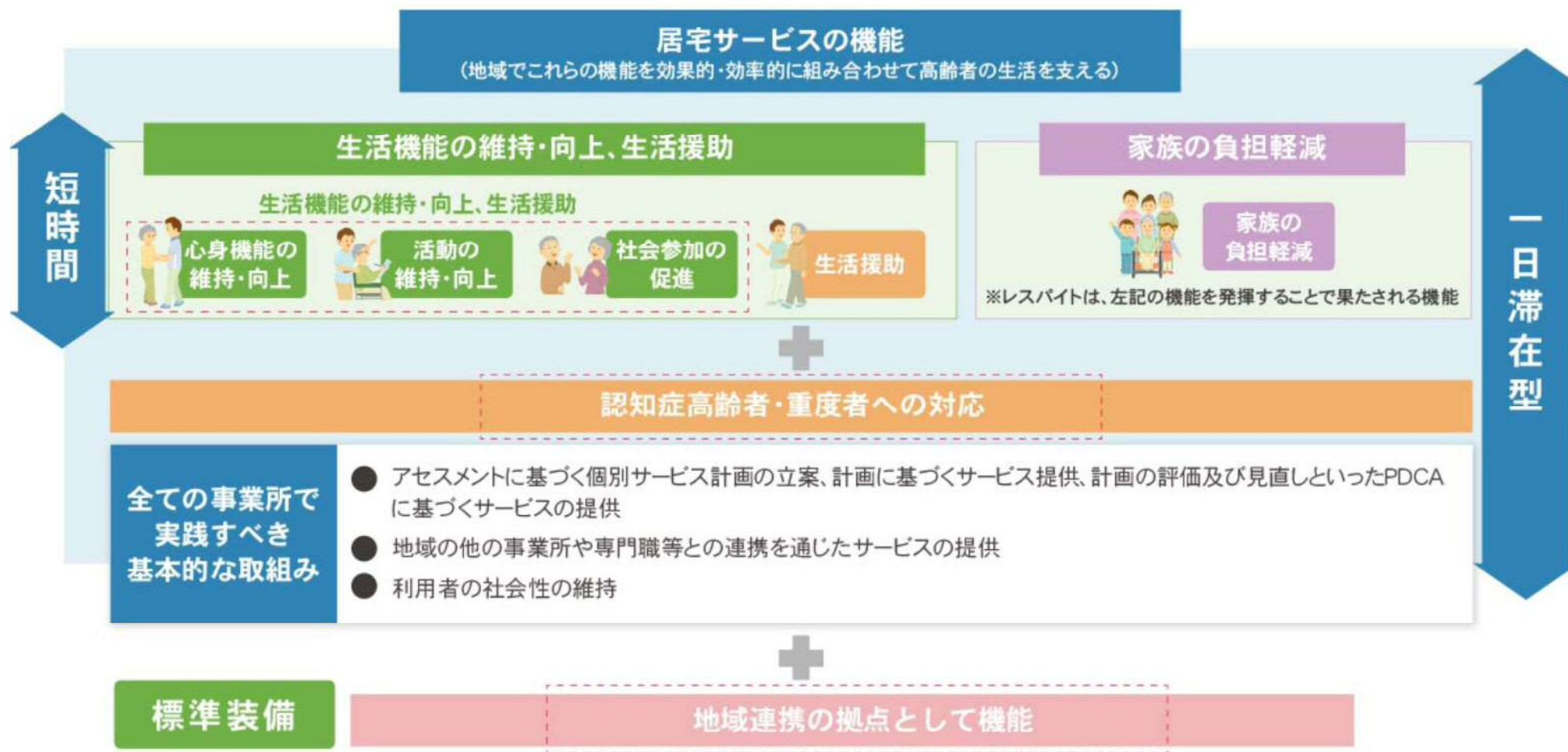
そのために、私たち介護事業者は、その後の「活動継続の場の確保」のイメージを持って、この事業に参加する必要がありますが、費用や人材の捻出の面で非常に知恵と工夫が必要とされます。

ただ、このことは事業者として、決して地域住民の方々へのボランティア事業ではありません。介護予防プログラムで支援する方々は、今私たち介護事業者が支援させていただいている要介護者の方を支えているご家族やご近所の方、民生委員さんを始めとする地域の支援者の方々と重なります。

地域の方々が、健康で活動的な生活を継続していただき、地域で介護を必要とする方々の支援としてご活躍いただければ、私たち介護事業者の強力な応援者になります。

「なごや介護予防・認知症予防プログラム」が、地域の方々の「介護予防」から「地域での活躍」への架け橋となることを願います。

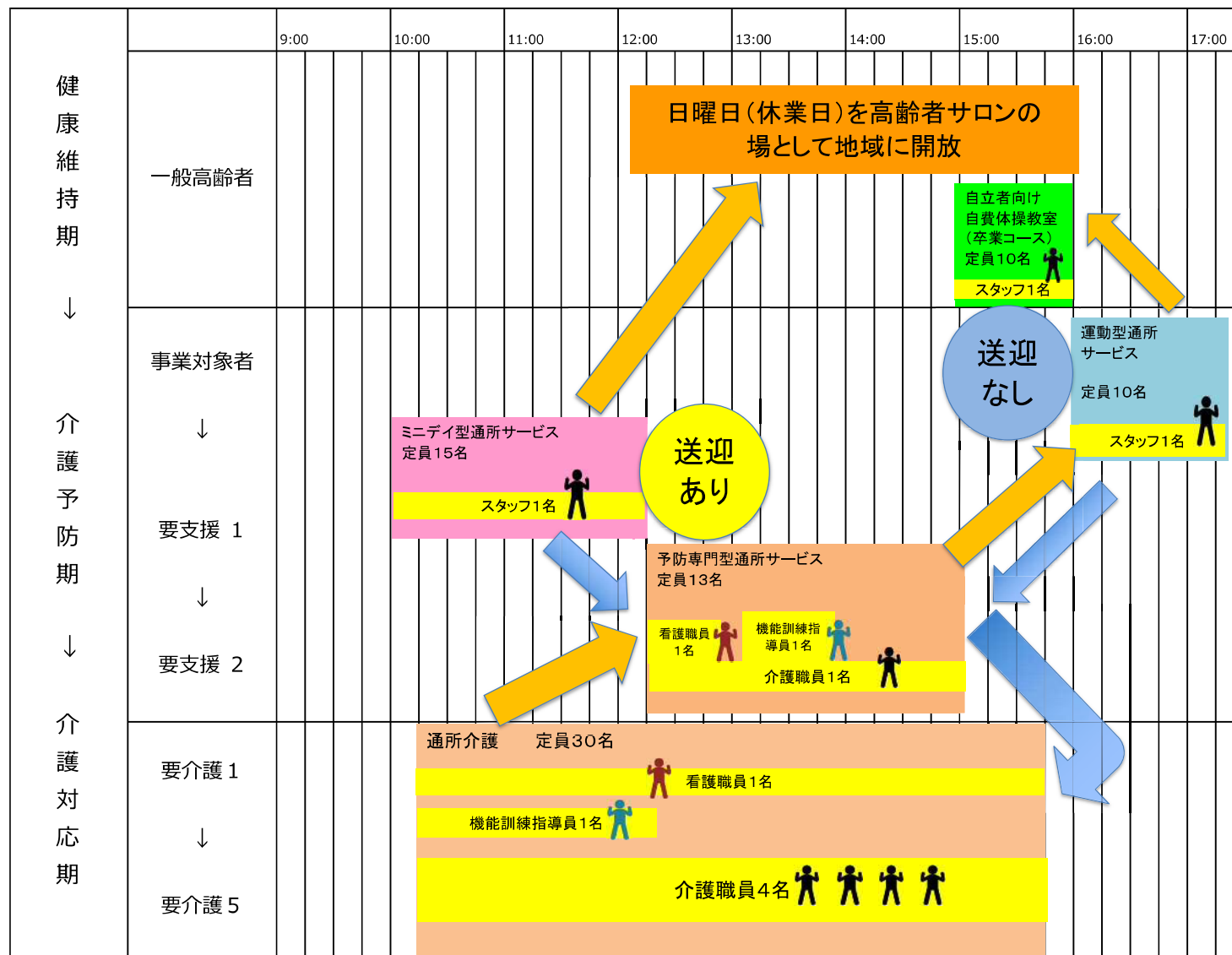




[] は通所介護において充実を図る機能

2014.8.27第106回介護給付分科会資料より

【参考】平成25年度老人保健健康増進等事業「通所介護のあり方に関する調査研究事業」(三菱UFJリサーチ&コンサルティング)



	月単位数	加算	月合計	1回単位数	1回単価
予防専門型	1,647	225	1,872	468	4,998
ミニデイ型	1,386		1,386	347	3,701
運動型				230	2,456

運営には工夫が必要！

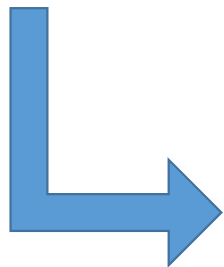
★時間(曜日)をずらして、担当職員1名で効率的実施。

★事業単位ごとの時間差運営、または休業日(日曜)の活用。

★送迎は、通所介護、予防専門型、ミニデイ型の時間差送迎による効率化。

★卒業後の「場」の確保。

平成30年度 医療保険・介護保険同時改定後の「大きな変化」



通所サービスの
勝負のカギ！？



高齢者の保健事業と介護予防の
一体的実施について

平成30年7月26日
厚生労働省老健局・保険局

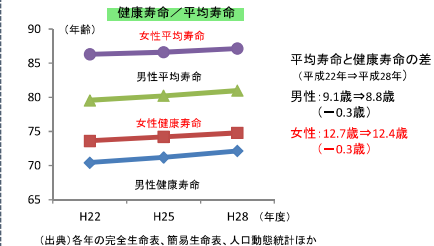
社会保障審議会 介護保険部会（第74回）	資料 2
平成30年7月26日	

平成30年7月19日	第113回社会保障審議会医療保険部会	資料 2
------------	--------------------	------

予防・健康づくりの推進(医療保険・介護保険における予防・健康づくりの一体的実施)①

平成30年4月19日
社会保障審議会医療保険部会資料(一部改変)

- 人生100年時代を見据え、健康寿命を延伸するため、高齢者の予防・健康づくりを推進することが重要。
- 高齢者の有病率は高く、早期発見・早期対応とともに、重症化予防が課題。
- また、生活機能も急速に低下し、高齢者が参加しやすい活動の場の拡大や、フレイル対策を含めたプログラムの充実が課題。
- さらに、介護予防と生活習慣病対策・フレイル対策は実施主体が別であり、高齢者を中心として提供されるよう連携が課題。
- このため、フレイル対策等の介護予防と生活習慣病等の疾病予防・重症化予防を一体的に実施する枠組みを構築。



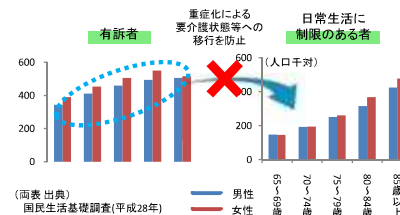
健康寿命の延伸に向けた課題

1. 疾病予防・重症化防止の対応

▶ 高齢者の大半は何らかの自覚症状を有し、医療機関に受診。

▶ 慢性疾患の有病率が非常に高く、複数の慢性疾患を有する割合も高水準。

- ⇒ 早期発見・早期対応
(特定健診・保健指導の実施率向上等)
- ⇒ 効果的な重症化予防
(日常生活に支障が生じるリスクへの対応)



2. 高齢者の生活機能低下への対応

▶ 高齢者の生活機能は75歳以上で急速に低下。

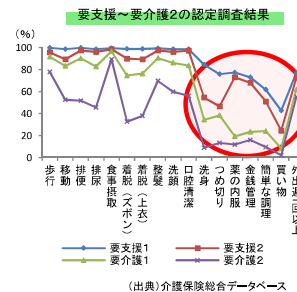
	65～69	70～74	75～79	80～84	85～
日常生活に制限	15%	19%	26%	35%	46%
要介護認定率	3%	6%	14%	29%	59%

(出典) 上欄: 国民生活基礎調査(平成28年)
下欄: 人口推計及び介護保険事業状況報告月報(平成27年11月分)

- ▶ 身の回りの動作等は維持されていても、買い物、外出等の生活行為ができなくなる傾向。
- ▶ 高齢者が気軽に立ち寄る通いの場(＝介護予防の場)を整備しているが、参加率は低迷。フレイル対策(運動、口腔、栄養等)を含めたプログラムの改善が求められている。

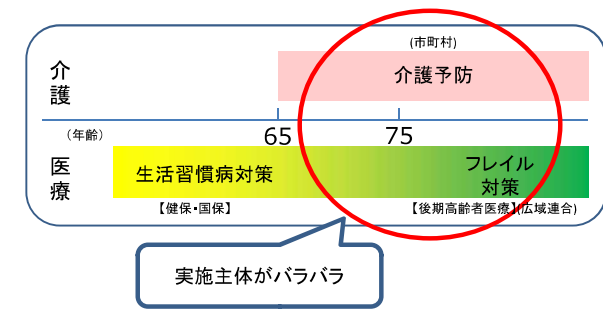
※平成28年度の参加率: 高齢者人口の4.18%

⇒ 高齢者が参加しやすい活動の場の拡大、プログラムの充実



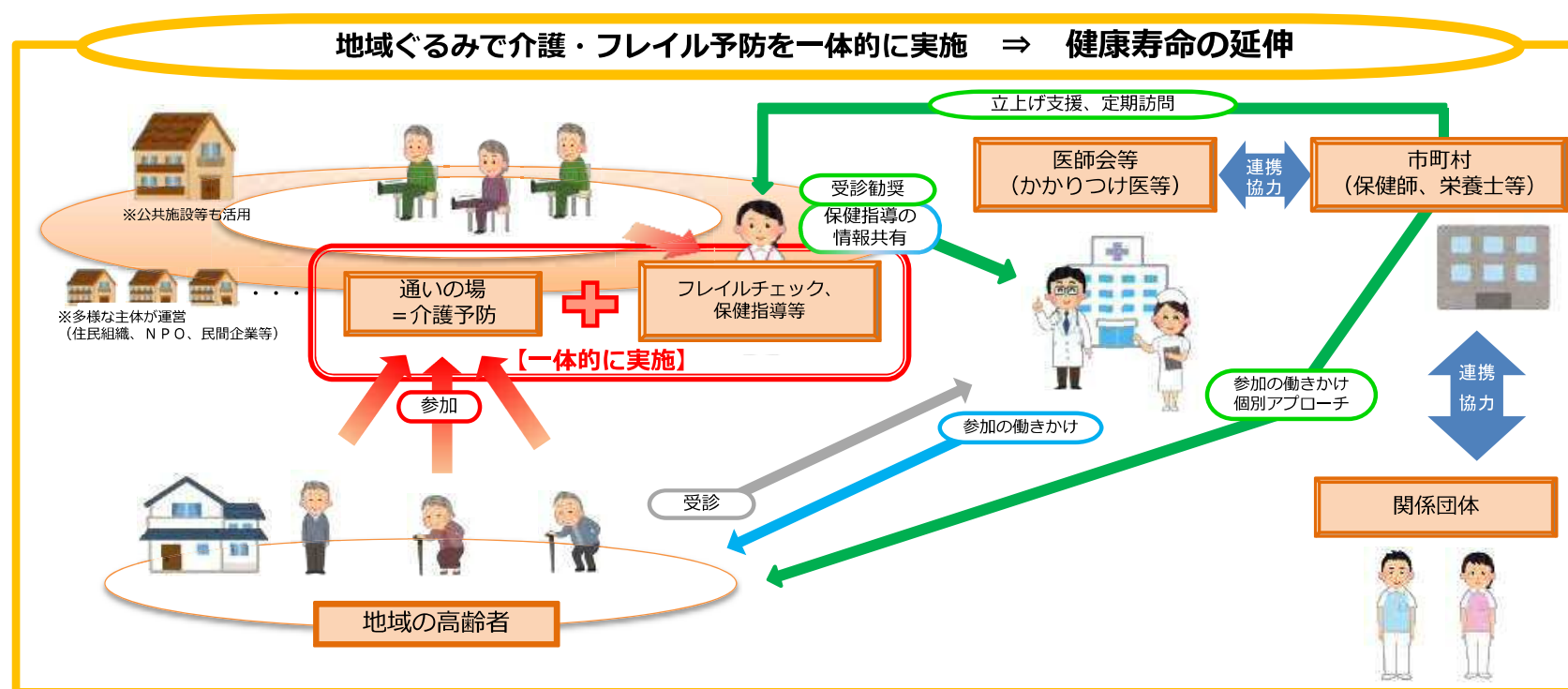
3. 1・2の一体的対応

- ▶ 生活習慣病対策・フレイル対策(医療保険)と介護予防(介護保険)が別々に展開。
- ▶ 医療保険の保健事業は、75歳を境に、保険者・事業内容が異なる。



予防・健康づくりの推進(医療保険・介護保険における予防・健康づくりの一体的実施)②

- 高齢者の通いの場を中心とした介護予防（フレイル対策(運動、口腔、栄養等)を含む）と生活習慣病等の疾病予防・重症化予防の一体的実施。
- 通いの場の拡大、高齢者に対して生きがい・役割を付与するための運営支援、かかりつけの医療機関等との連携。



ミニデイ型通所サービスの効果検証 の実施について

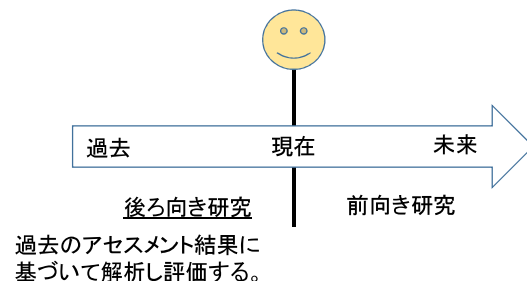
名古屋市立大学 大学院医学研究科
地域医療教育学 川出義浩 赤津裕康

本日の発表

1. なごや介護予防・認知症予防プログラムの効果検証
(後ろ向き研究)
2. ミニデイ型通所サービス事業所 現状調査の結果
(抜粋して紹介)
3. 今後の展望

目的

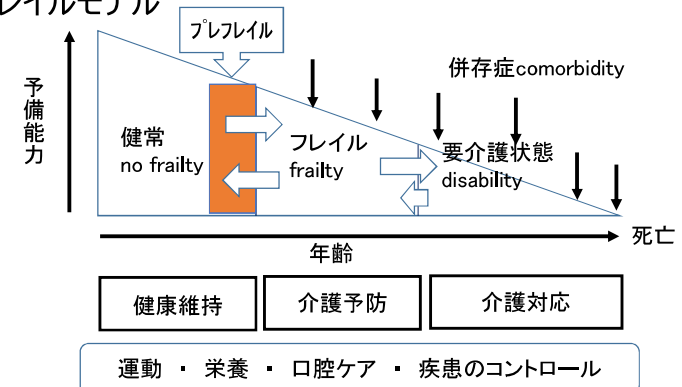
「なごや介護予防・認知症予防プログラム」が**フレイルの進行**を防ぐことができるのかを検証するために、プログラム実施者のアセスメント結果を用いて、(後ろ向きに)解析する。



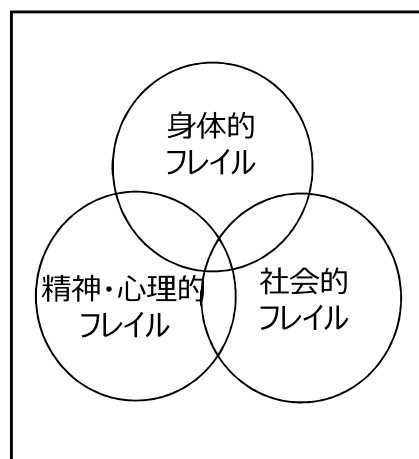
フレイルの解説1

フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のために、ストレスに回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語。

フレイルモデル



フレイルの解説2



フレイルの概念図

Friedらの表現型モデル (CHS基準)

- ① 体重減少
- ② 主観的疲労感
- ③ 日常生活活動量の減少
- ④ 身体能力の減弱
(歩行速度)
- ⑤ 筋力の低下

なごや介護予防・認知症予防プログラムの スケジュール

観察・検査項目	プログラム期間(6ヶ月)				
	1クール 事前	1クール 経過	1クール 中間	2クール 経過	2クール 事後
期間	1～3週	4・7週	10～12週	16・19週	22～24週
運動(TUG, 30秒椅子立ち上がり、2.4m歩行速度)	○	○ (7週)	○	○ (19週)	○
LSA	○		○		○
口腔・認知・うつ	○		○		○
基本チェックリスト・栄養評価	○		○		○
セルフチャレンジプログラム		○ (4週)	○	○ (16週)	○
フレイル度	◎				◎

対象

- ・2016年6月1日から2018年8月31日までの期間
- ・ミニデイ事業所で本プログラムを6カ月間修了された方で、各ミニデイ事業者から名古屋市健康福祉局を經由してアセスメント結果の提供がなされた利用者

各ミニデイ型
通所サービス
事業所



名古屋市
健康福祉局



名古屋市立大学
大学院医学研究科
地域医療教育学

方法

主要評価項目 フレイル度の変化

- ・フレイル度の評価：Friedらの評価基準
(表現型モデルに基づく5項目)
 - ・3項目以上の該当： “フレイル”
 - ・1～2項目の該当： “プレフレイル”
 - ・いずれにも該当しない： “健常”
- ・各評価項目は、原法を修正した日本版CHS基準(6カ月)と、「なごや介護予防・認知症予防プログラム」でのアセスメント方法を用いて設定した。

フレイル度 5項目の基準

① 体重減少：

- ・プログラム開始時：基本チェックリスト質問項目No.11「6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか」に“はい”と回答した場合
- ・24週後：基本チェックリスト記入時に測定した実体重を用いて、6カ月間で体重が2kg以上減少した場合

② 主観的疲労感：

基本チェックリスト質問項目No.25

「（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする」に“はい”と回答した場合。

⑤ 筋力の低下：30秒椅子立ち上がりテストで評価“腕組み有り”で測定した場合

男性	65～69歳	17回以下
	70～74歳	15回以下
	75～79歳	14回以下
	80歳以上	13回以下
女性	65～69歳	16回以下
	70～74歳	14回以下
	75～79歳	12回以下
	80歳以上	12回以下

“腕組み無し”で測定した場合もしくは、測定状況の記載がない場合は、筋力の低下と判断した。

③ 日常生活活動量の減少

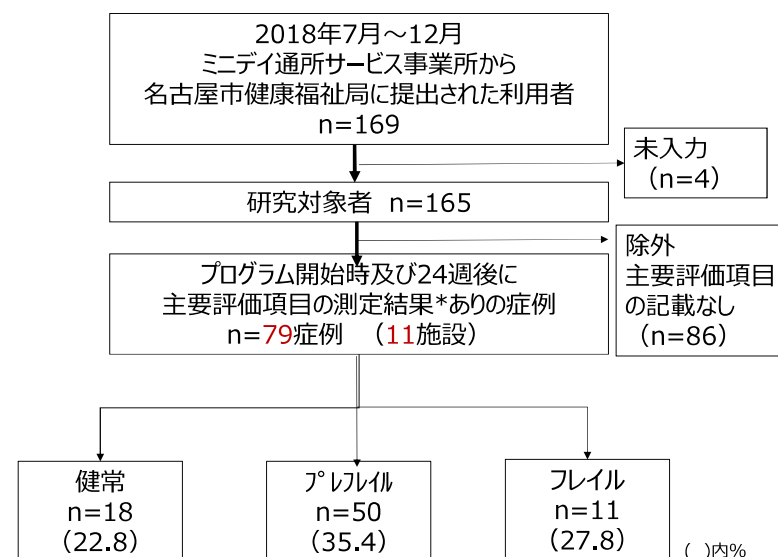
E-SAS/Life-Space Assessment（以下LSA）の得点が56以下の場合

④ 身体能力（歩行速度）の減弱：

運動アセスメント項目の歩行速度（2.4m歩行）実測により秒速（m/s）を計算した。

男性	身長≤173cm	0.65 m/s以下
	身長＞173cm	0.76 m/s以下
女性	身長≤159cm	0.65 m/s以下
	身長＞159cm	0.76 m/s以下

結果：対象症例（アセスメントデータ）のフロー



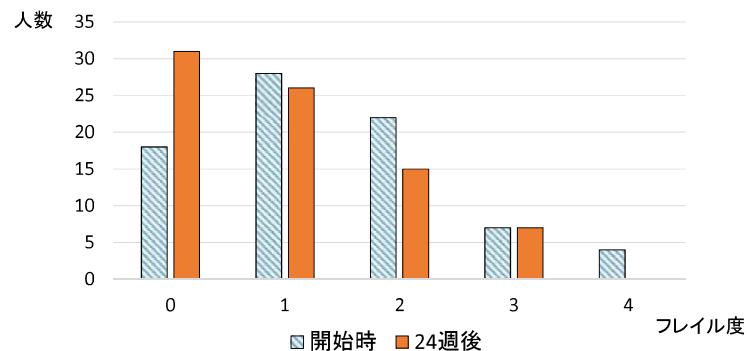
対象者の開始時基本属性1

項目	
性別 - n(%)	
男性	17 (21.5)
女性	62 (78.5)
年齢 - 中央値 (範囲), 歳	82 (69-95)
<75 n(%)	11 (13.9)
75-84	43 (54.5)
≥85	25 (31.6)
認定区分- n(%)	
事業対象者	59 (74.7)
要支援 1	15 (19.0)
要支援 2	5 (6.3)

対象者の開始時基本属性2

	All n=79	健常 n=18	フレイル n=50	フレイル n=11
フレイル度 該当項目 n (%)				
体重減少 (主観)	15 (19.0)	0	10 (20.0)	5 (45.5)
主観的疲労感	30 (38.0)	0	22 (44.0)	8 (72.7)
日常生活活動量の低下	12 (15.2)	0	4 (8.0)	8 (72.7)
歩行速度の低下	7 (8.9)	0	2 (4.0)	5 (45.5)
筋力の低下	34 (43.0)	0	34 (68.0)	11 (100)

フレイル度項目数の変化 (開始時⇒24週後)



フレイル度の変化 (開始時⇒24週後)

		フレイル度 (24週後)			
		健常	フレイル	フレイル	合計
フレイル度 (開始時)	健常	16 健常維持	2 悪化	0	18
	フレイル	15 改善	31 変化なし	4 悪化	50
	フレイル	0	8 改善	3 変化なし	11
	合計	31	41	7	79

健常維持：16名 (20.3%) 健常→健常
 改善：23名 (29.1%) フレイル→健常 15名、フレイル→フレイル 8名
 変化なし：34名 (43.0%) フレイル→フレイル 31名、フレイル→フレイル 3名
 悪化：6名 (7.6%) 健常→フレイル 2名、フレイル→フレイル 4名

測定項目結果の前後比較

項目ー平均値(標準偏差)	開始時	最終測定	P 値
身長 cm	152.1 (6.5)	152.1 (6.7)	0.578
体重 kg	52.4 (9.4)	52.3 (9.5)	0.787
BMI	22.6 (3.7)	22.6 (3.6)	0.859
基本チェックリスト総得点	8.6 (3.6)	8.2 (4.1)	0.286
30秒椅子立ち上がりテスト(回)	14.0 (5.0)	15.0 (4.3)	0.020
2.4m歩行 時間(秒)	2.6 (1.0)	2.5 (0.7)	0.206
TUG (秒)	8.5 (2.0)	8.5 (1.9)	0.873
バーバルフルエンシー	8.2 (4.0)	7.9 (4.2)	0.511
ワードメモリー 直後正解	5.4 (2.5)	5.5 (2.6)	0.693
ワードメモリー 20分後正解	4.8 (3.2)	4.8(2.6)	0.867

※ 30秒立ち上がりテストの回数は、腕組み有り・無を考慮せず、測定回数で算出した。

測定項目結果の前後比較

項目ー平均値(標準偏差)	開始時 (1クール)	最終測定 (2クール)	P 値
GDS	5.2 (4.2)	4.7 (3.5)	0.125
MNA	11.7 (2.2)	11.6 (2.1)	0.719
LSA総得点	87.8 (27.0)	94.2 (24.4)	0.001
食事摂取チェックシート	63.7 (15.8)	65.4 (17.4)	0.250

項目ー中央値 (範囲)	開始時 (1クール)	最終測定 (2クール)	P 値
セルフチャレンジテスト(実行度)	7.0 (0.0-8.3)	8.5 (0.0-10.0)	0.001
セルフチャレンジテスト(満足度)	7.5 (0.0-9.0)	9.0 (0.0-10.0)	0.001

なごや介護予防・認知症予防プログラムの効果 検証（後向き研究）のまとめ

- ・プログラム参加者の約半数は、健常の維持もしくは、フレイル度が改善した。
- ・プログラム介入は、下肢筋力の増強、日常の活動範囲の広がり、自己目標の遂行に有用であり、フレイル度の改善につながることが示唆された。
- ・今後は、アセスメント結果の経時的な変化を解析する。特に改善が認められない利用者に対して、効果が得られるために必要なプログラム期間を検証していきたい。

2. ミニデイ型通所サービス事業所 現状調査の結果 (抜粋)

目的

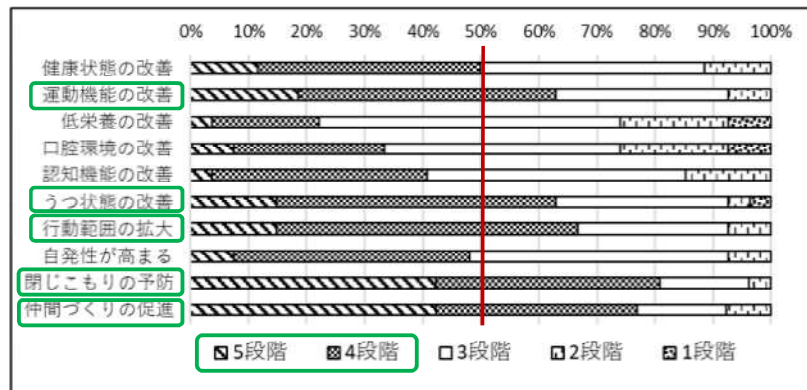
- ・ミニデイ型通所サービス（ミニデイ）を運営する事業所を対象に、ミニデイ運営に関わる問題点や課題を明らかにする。

方法

- ・2018年10月の時点でミニデイに指定された68施設に郵送した。
- ・返信はFAXで依頼した。
- ・調査期間 2018年10月～ 2018年11月

結果：ミニデイの効果について、あなたが感じている評価を5段階評価で教えてください。

・FAX回収数 30事業所（回収率 44.1%）



- ・運動機能の改善、うつ状態の改善、行動範囲の拡大
- ・閉じこもりの予防、仲間づくりの促進

利用者を確保するための工夫

事業所全体

- ・いきいき支援センターとの連携を強化（10件）
- ・地域イベント、地域サロンに参加（2件）
- ・他の事業所との情報交換（2件）

利用者数が多い事業所（延べ人数30名以上）

- ・ご利用前にお試し体験をしていただく。
- ・ケアマネジャーとの情報交換。
- ・いきいき支援センターに空き状況を毎月送信。
- ・明るい雰囲気づくり。

運営・プログラムの工夫

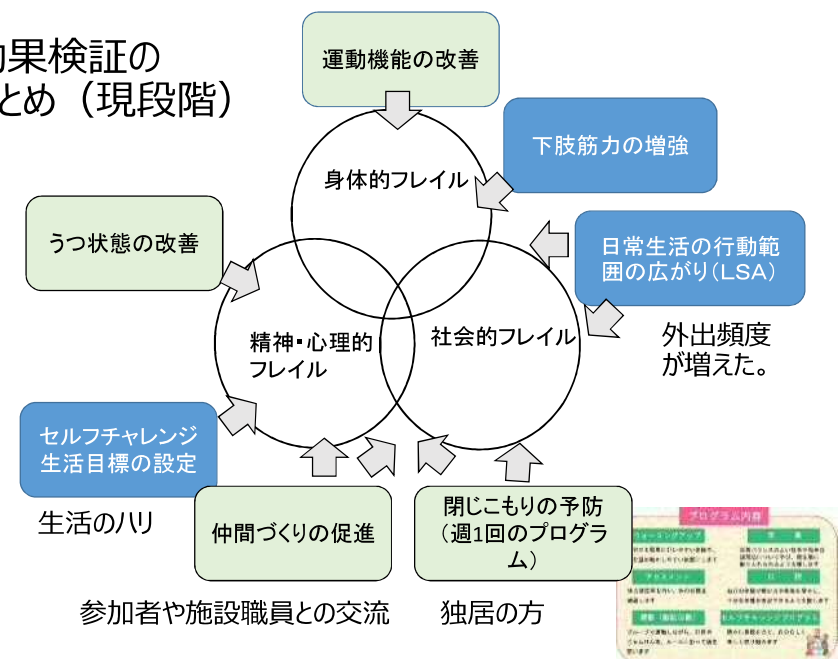
事業所全体

- ・グループ同士の交流を深めるため名札を作成。（4件）
- ・コミュニケーションの取り方を工夫。（前半は会話中心）
- ・運動アセスメント時はスタッフの人数をできるだけ増やす。

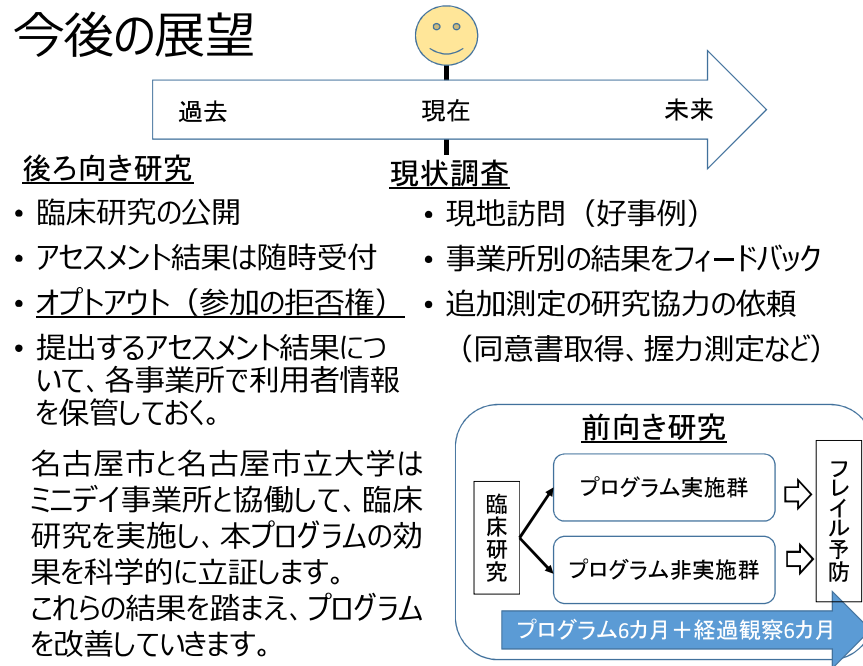
優良事業所（利用者のフレイル度が2項目改善した実績）

- ・手の空いたスタッフがサポートに入る。
- ・飽きさせない内容（脳トレ）を取り入れる。
- ・調理実習：家でも再度作れるようなメニューの工夫。
- ・基本的な事を徹底（親切、平等、手を抜かない、笑顔）
- ・フリープランでは、利用者の希望を聴く。（外出レクなど）

効果検証の
まとめ（現段階）



今後の展望



謝辞

アセスメントデータ収集

- ・アセスメント結果を提出いただきましたミニデイ事業所

ミニデイ現状調査

- ・FAXにて返答いただきました事業所
- ・電話にて回答いただきました事業所

今後とも、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。