

岸和田市における 短期集中予防サービス事業

(公社) 大阪府理学療法士会
森本 祐基

短期集中予防サービスとは

- 目的： 保健・医療の専門職が効果的な介護予防プログラムを行い、短期間で具体的な生活における困りごとを解消する
- 対象： 事業対象者、要支援者の方
- 期間： 週2回、3ヶ月 計24回（最長でも6ヶ月）
- 内容： 生活課題（買い物,掃除,調理など）の解決に向けた運動
筋力をつける運動
持久力をつける運動 など

事業開始～終了まで一連の流れ

地域包括支援センター、居宅介護支援事業所から仮申込み



- ・ 市の理学療法士,担当ケアマネジャーが自宅訪問
- ・ 事前に検討会議を実施

短期集中予防サービス モデル事業 開始（3ヵ月）

1ヶ月

- ・ 体力測定
- ・ 栄養評価
- ・ 自宅訪問
- ・ 初回検討会議

2ヶ月

- ・ 体力測定
- ・ 中間検討会議

3ヶ月

- ・ 体力測定
- ・ 栄養評価
- ・ 自宅訪問
- ・ 最終検討会議

事業終了後：市の職員,担当ケアマネジャーが連携し、事業終了後の生活状況を確認

実施内容（評価）

- ① 体力測定
- ② 自宅訪問（理学療法士による）
- ③ 栄養評価と改善指導（栄養士による）
- ④ 検討会議

体力測定



バランスの評価



歩く力の評価



足の筋力 評価

「筋力が弱い」など
何が問題で生活に
支障をきたしている
のかを評価します



自宅訪問



自宅の環境 評価



入浴動作の評価・指導



外を歩く評価・指導

実際の生活の
場面で動作を
評価・指導
します



栄養評価・指導



運動をして力をつけるためには
食事が重要です！

ポイント！



検討会議

毎月1度開催（計3回）

利用者の生活課題が
どのように変化したのか。
また、今後の生活課題に
ついて話し合います。

理学療法士

担当ケアマネジャー

市の職員

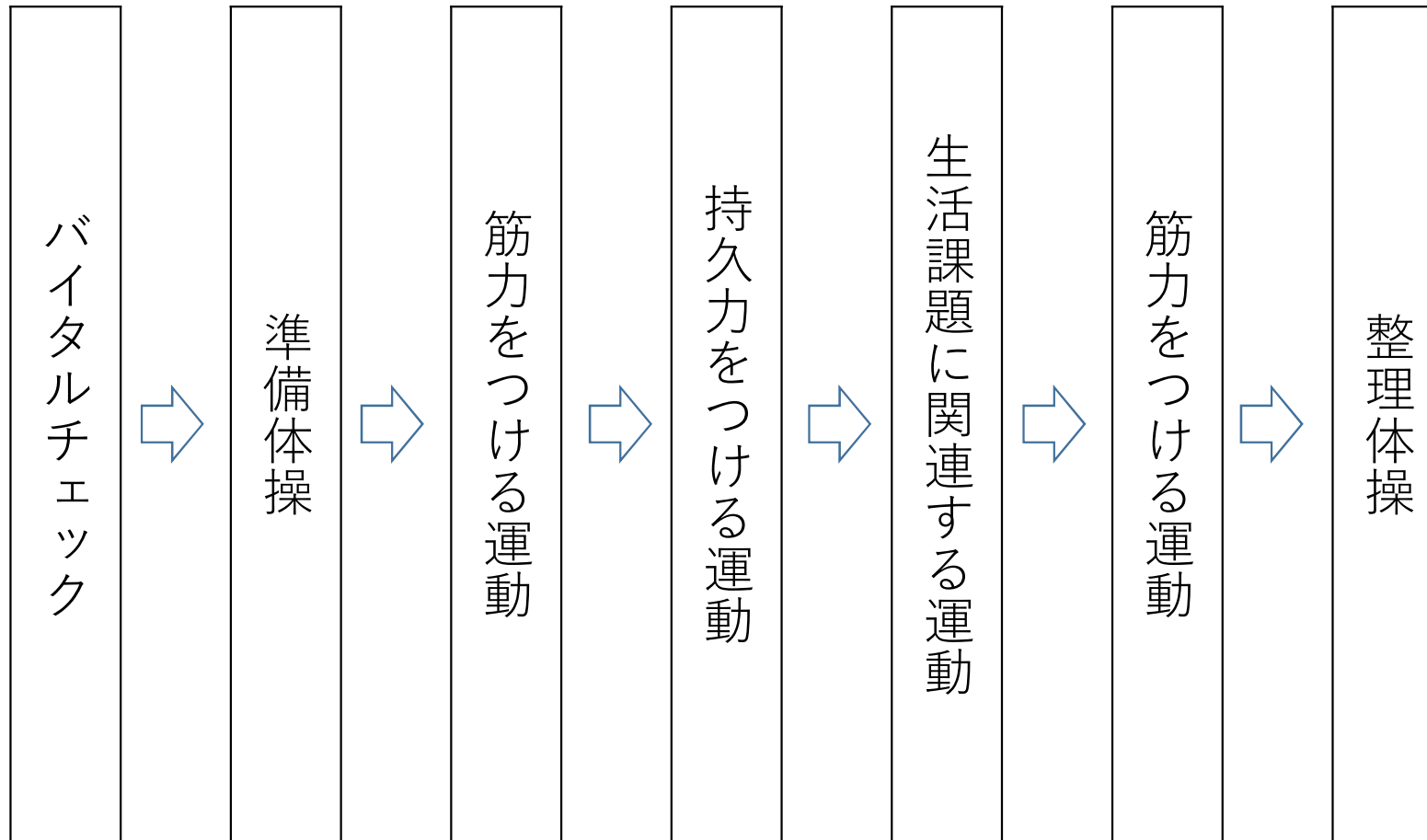
ポイント！



実施内容（運動）

- ① 筋力をつける運動
- ② 持久力をつける運動
- ③ 生活課題に関連する運動（買い物,掃除,調理など）
- ④ 自主練習・指導

一日の流れ



1回：約2時間

利用者にあった
負荷量で運動を
行います



筋力をつける運動



ゴムの色によって
負荷量が異なります

黄→赤→緑→青→黒
低い → 高い

ポイント！



持久力をつける運動



利用者にあった
目標の心拍数を設定し
運動を行っています

ポイント！



生活課題に関連する運動



①浴槽のまたぎ動作 練習



②両手挙上(洗濯干し) 練習

利用者一人一人の
生活課題に合わせた
運動を行っています



自主練習・指導

筋力運動 (セラバン体操)

①手の突出し運動

筋力運動
○鍛えているところ
・腹直筋の筋力
○回数
・10回～20回

②腕を後ろに引く運動

筋力運動
○鍛えているところ
・肩関節の筋力
○回数
・10回～20回

③手を上げる運動

筋力運動
○鍛えているところ
・肩関節の筋力
○回数
・10回～20回

④手を横に上げる運動

筋力運動
○鍛えているところ
・肩関節の筋力
○回数
・10回～20回

⑤肘を曲げる運動

筋力運動
○鍛えているところ
・上腕・肘関節の筋力
○回数
・10回～20回

⑥足を上げる運動

筋力運動
○鍛えているところ
・腹筋
・腰関節前面の筋力
○回数
・10回～20回

⑦両足を上げる運動

筋力運動
○鍛えているところ
・腹筋
・腰関節前面の筋力
○回数
・10回～20回

⑧足を外に開く運動

筋力運動
○鍛えているところ
・お尻外側の筋力
・太もも外側の筋力
○回数
・10回～20回

⑨膝を伸ばす運動

筋力運動
○鍛えているところ
・太もも・膝関節の筋力
○回数
・10回～20回

⑩膝を曲げる運動

筋力運動
○鍛えているところ
・太もも後面の筋力
○回数
・10回～20回

⑪踵上げ運動

筋力運動
○鍛えているところ
・ふくらはぎの筋力
○回数
・10回～20回

⑫スクワット

筋力運動
○鍛えているところ
・足全体の筋力
○回数
・10回～20回

⑬足を外に開く運動

筋力運動
○鍛えているところ
・お尻外側の筋力
・太もも外側の筋力
○回数
・10回～20回

⑭足を後ろに上げる運動

筋力運動
○鍛えているところ
・お尻の筋力
○回数
・10回～20回

⑮片足立ち

筋力運動
○鍛えているところ
・バランス能力
○回数
・片側10秒



自主練習チェック表

後援を出来た日に○を付けてください。毎日行いましょう！

2018年		12月				
日	月	火	水	木	金	土
						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	介護予防C			介護予防C	

2019年		1月				
日	月	火	水	木	金	土
		1 元旦	2	3	4	5
6	7	8 介護予防C	9	10	11 介護予防C	12
13	14 成人の日	15 介護予防C	16	17	18 介護予防C	19
20	21	22 介護予防C	23	24	25 介護予防C	26
27	28	29 介護予防C	30	31	介護予防C	

自宅用運動プログラムと個人記録用紙を作成し、実施状況を確認

Aさんの経過

基本情報



【年齢/性別】 70歳代/女性

【主な疾患】 左大腿骨頸部骨折（H27年6月 人工骨頭置換術）

- 【生活課題】
- ① 立ちながら調理ができない
 - ② 足が引っかけかり浴槽を安全にまたげない
 - ③ 近所のスーパーまで歩いて行けない（800m）

手術後(1ヵ月入院)、歩けるようになりました。
→しかし、転倒への恐怖心等のため**活動量が減少**し、
「足の筋力」や「持久力」等が低下したことで、
生活の中で、できないことが増えていきました。



目標設定

- ①長い時間立ちながら調理ができるようになる
- ②自宅の浴槽を安全にまたげるようになる
- ③ 近所のスーパーまで歩いて行けるようになる

1カ月目



体重：38.7 kg

- ・ 左足の痛みで長い時間
立って調理ができません
- ・ 転倒への恐怖心もあり、
一人でお風呂に入れず、
買い物にも行けません

生活課題の運動内容



体力測定

開眼片脚立位
(バランス)

TUG
(歩く力)

5m最大歩行速度
(歩く速さ)

CS-30
(足の筋力)

初回評価

右 15.1 秒
左 0 秒

23.15 秒

7.58 秒

5 回

参考値

20

6.0 ~ 7.0

3.9 ~ 5.1

13 ~ 17



初回 検討会議

○浴槽のまたぎ動作について

- ・ストレッチをして左足の痛みを改善させ、運動により足の筋力がつければ、足があがりやすくなり、安全にまたぐことができる可能性がある

○調理について

- ・足の筋力がついてきたため、何分立っていられるかを計測する

○買い物について

- ・持久力がついてくれば、買い物へいける可能性がある

○食事について

- ・普段の食事内容を確認

2カ月目



体重：38.9 kg

- ・ 近所のスーパーまで知人と休憩をしながら歩いて行くことができました
- ・ 10分間、立ちながら調理ができました



体力測定	開眼片脚立位 (バランス)	TUG (歩く力)	5m最大歩行速度 (歩く速さ)	CS-30 (足の筋力)
初回評価	右 15.1 秒 左 0 秒	23.15 秒	7.58 秒	5 回
中間評価	右 41.7 秒 左 1.74 秒	8.9 秒	5.32 秒	13 回
参考値	20	6.0 ～ 7.0	3.9 ～ 5.1	13 ～ 17

中間 検討会議

○浴槽のまたぎ動作について

- ・左足は以前と比べ、あがるようになってきている
最終の自宅訪問で動作を確認する

○事業終了後について

- ・活動量を維持していく必要がある
自宅の近くに「いきいき百歳体操」を行っている場所がない(地域課題)
ローズバスを利用して外出する、趣味である麻雀を目的に外出する

3カ月目



体重：39.5 kg

- ・足があがりやすくなり、安全に浴槽をまたげるようになりましたでも、まだ一人でお風呂に入るのは不安です
- ・しろ菜より栄養価の高いといわれる小松菜へ変更しました。卵も毎日食べています。



体力測定	開眼片脚立位 (バランス)	TUG (歩く力)	5m最大歩行速度 (歩く速さ)	CS-30 (足の筋力)
中間評価	右 41.7 秒 左 1.74 秒	8.9 秒	5.32 秒	13 回
最終評価	右 34.2 秒 左 7.53 秒	9.8 秒	5.77 秒	13 回
参考値	20	6.0 ～ 7.0	3.9 ～ 5.1	13 ～ 17

最終 検討会議

○目標は全て達成

○事業終了後について

自宅の近くに「いきいき百歳体操」を行っている場所がない(地域課題)

Q, 筋力や持久力を維持するために、デイサービスを利用した方がよいか？

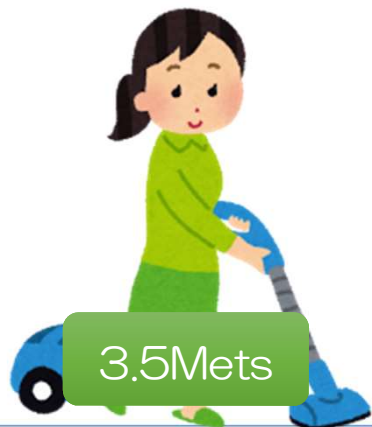
A, 3ヶ月間、継続してきた運動を行い、「**買い物**」や「**調理**」等、
生活の中での活動により、筋力や持久力は維持できる可能性がある

メッツ (METs: metabolic equivalents)

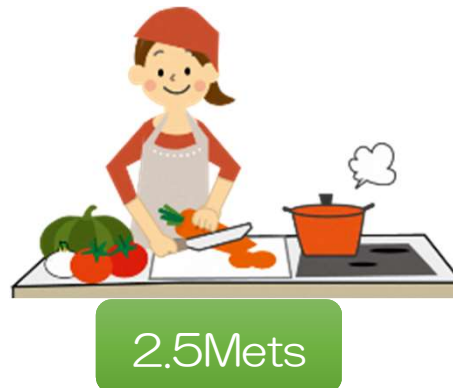
身体活動の強度を示す単位

- 身体活動時の酸素消費量が安静時の何倍に相当するかを推定できる
- 楽に座っているときの酸素消費量を1METとして、その2倍の酸素を消費する活動を2METs、3倍の活動を3METsと表現する

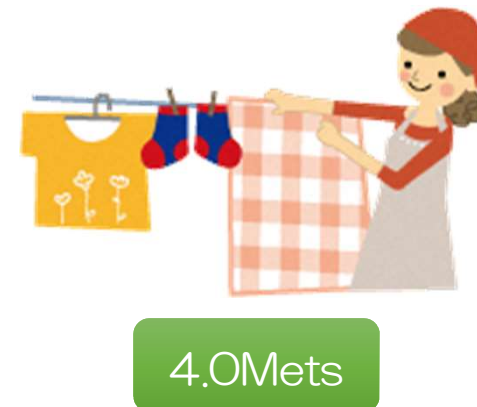
掃除機をかける



料理（立位）



洗濯物干し



散歩（時速4km）



ヨガ・ストレッチ



卓球



階段登り			家財道具の運搬	活発に子供と遊ぶ	草むしり・農作業	風呂掃除・床磨き・介護	速歩（時速6キロ）・自転車・掃除機かけ・屋内の掃除	通勤歩行（時速5キロ）・犬の散歩・買い物・階段下り	普通歩行（時速4キロ）・皿洗い・水やり	立位での片付け・料理・会話・シャワー	立位での身支度・電話・食事・入浴	座位での身支度・会話・座位でのテレビ・車の運転	生活活動
8	7	6.5	6	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	Mets
水泳（クロール）	サッカー・スキー テニス	エアロビクス	ジョギング	ソフトボール 野球	ゴルフ	太極拳・卓球	ゴルフ（カート）	ボーリング	ストレッチ・ヨガ				運動

普段の生活
をする

＝
スポーツを
している

