

短期集中予防型通所サービス ～防府市での実践～

特定医療法人博愛会 老人保健施設はくあい
リハビリテーション部 認定理学療法士(地域)
岡崎浩之

自己紹介

前職はサラリーマン、下関市出身

平成16年 理学療法士免許取得 山口県山口市の病院で3年間勤務

平成19年～老人保健施設はくあいで勤務

平成26年 地域ケア会議推進リーダー、介護予防推進リーダー 取得

平成31年 認定理学療法士（地域）取得 **短期集中予防型サービスモデル事業開始**

防府市リハビリテーション専門職協議会 地域支援部 所属

令和3年度～東京都短期通所集中予防サービス強化支援事業アドバイザー

短期集中予防型サービス本格実施

令和5年～ 一般財団法人 医療経済研究機構 客員研究員

(講演関係)

- ・八王子市短期集中予防型サービスキックオフセミナー
- ・印西市短期集中予防型サービス説明会
- ・SSKセミナー(防府市における短期集中予防型サービスの実践)
- ・第11回山口県訪問リハ実務者研修会 他

施設紹介

- ・ 入所定員80名
(一般棟58名、認知棟22名)
- ・ 通所リハ定員40名
- ・ 訪問看護ステーションからの
訪問リハ
- ・ 地域貢献活動
(はくあい元気アップ道場・
認知症カフェ)
- ・ 短期集中予防型サービス
(週2回 定員8名)
- ・ リハスタッフ9名
(PT4名、OT4名、ST1名)



防府市の通所型サービスC

週1回（全12回） 2時間の通所サービス利用を通して…
幸せます状態(卒業)を目指す。

- ①明確で具体的な生活目標を、本人、事業所ケアマネージャー間で同意しサービス開始。
- ②動機付け面談によりセルフマネジメント能力が高まり、自信をもって生活できるようになる。
- ③セルフマネジメント能力を高めるため、体に触るアプローチ、マシンの使用は行わない。
- ④インフォーマルサービスを活用して元の暮らしを取り戻す。



幸せます状態

高齢者にとって自分の未来に 多くの**可能性**と**選択肢**がある状態



①～③の社会資源を活用しながら自分らしい生活を送るためのセルフマネジメントを継続することができ④～⑦のいずれのサービスも利用しない状態

- ①地域にある住民主体のサービスや活動
- ②企業や商店のサービスまたは、それらの事業そのもの
- ③地域の活動や家族や友人など利用者が元気に過ごしていた元の生活を支えた社会資源や利用者の生活を支えることができるあらゆる社会資源

- ④介護予防給付（住宅改修・福祉用具購入及び福祉用具貸与を除く）
- ⑤地域密着型介護予防サービス
- ⑥第1号訪問事業（予防給付型・生活補助型）
- ⑦第1号通所事業（予防給付型・生活維持型・生活維持型（短時間型）・短期集中予防型）

* 幸せます状態の認定は、利用者、担当ケアマネ、事業者の3者の合意による

* 末期がん、難病などの状態像の方はこの限りではない。

サービス終了後の社会資源について(卒業生79名の内訳)

- 住民主体の通いの場：23名（29.1%）
- 家庭内役割の獲得、充実
犬の散歩、掃除、草取り、畑づくり、剪定、孫と公園で遊ぶ
お孫さんの新築の状況を見守る…
- 趣味活動の再開、発展
社交ダンス、囲碁、コーラス、船の模型を寄贈、妻と楽器セッション
- 家庭外役割の再開、獲得
認知症カフェでのボランティア、デイサービスで押し花講師
放課後こども教室

 強みを生かしてつながる（つながるようにフォローする）

老人保健施設はくあい 短期集中予防型サービス会場



社会参加プログラム



IADLプログラム



面談



運動機能向上プログラム



口腔機能向上アプローチ

通所プログラム 2時間の流れ(例)

到着後	バイタルチェック・他者交流
10:00	集団での筋力トレーニング・ストレッチ
10:15	セルフマネジメントプログラム（面談） 運動機能向上プログラム：個人・集団で随時実施 口腔機能向上プログラム（必要時：期間中1回以上） 栄養改善プログラム（必要時：実施の場合2回以上） 地域支援への移行プログラム IADLプログラム
11:50	集団体操（脳トレ・地域資源への移行プログラム）
12:00	送迎



同時進行

➡ もっと大切なのは残り6日と22時間の過ごし方

短期集中予防型サービスで大切なこと

- ・ 目指すところは （ちょっと前の） もとの暮らし
もとの暮らしを取り戻すためには、「暮らし方」を一緒に考えること
- ・ 暮らし方を考えるためには、主役は利用者さん
セラピストは手を差し伸べる支援ではなく
一歩下がってセルフマネジメント能力が高まるように働きかける
- ・ 暮らし方が変わるには = 効果的な運動を指導すること？
- ・ 終了後を見据えて生活がより活動的になるように、主体的に生活できるように一緒に考えていくこと

短期集中予防型サービスでの最重要ポイント

- ★セルフマネジメントシートを用いて、一週間を一緒に振り返ることで…
- ★利用者さんのできている部分にポジティブフィードバックを行う。
- ★日々の生活に行っていることに一緒に意味づけをしていく。
- ★成功体験の積み重ねにより**自己肯定感**が高まる。
- ★新しいチャレンジへの**意欲**が生まれ生活課題の解決につながる。



➡ 意欲的に自分自身を管理できる = **セルフマネジメント能力が高まる**

セルフマネジメントとは

セルフマネジメント = 自己管理

短期集中予防型サービスにおけるセルフマネジメントは、

- ①対象者が自身の**可能性に気づき**、
- ②元の生活を取り戻すための**暮らし方を知り**、
- ③**意欲的に自分が管理できる**ようになる と定義することができる。

ただし…

自分には可能性があるか半信半疑

自分では元の生活を取り戻せるという考え方に気づけない

周りも「こんなものだろう」という視点で見て接している

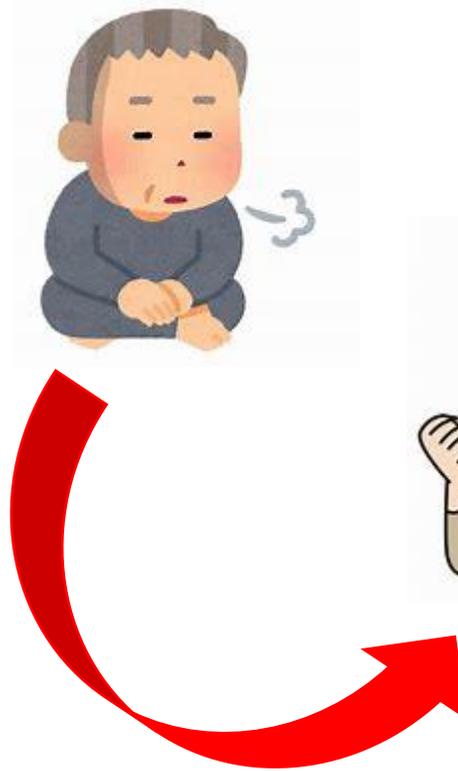
面談を通して、「私って意外と出来てる！」に気づく

セルフマネジメント能力が高まる過程 ①

①対象者が自身の可能性に気づくように働きかける

「年を取ったし体も弱ってきたからできるわけがない」

- できていないことは、目につきやすい。
- 可能性に気付くには、まずは自分を振り返ることが大切。
- リハビリテーション専門職と一緒に今の暮らしを客観的に振り返る。
- 「実はできていること」を実感してもらおうポジティブフィードバック。



「自分ではできないと思い込んでいたかもしれない」

- 生活の中で、できていることに気が付く。
- できていることが分かったら新しい挑戦につながる。
- 新しい挑戦 = 小さな成功体験の元。

セルフマネジメント能力が高まる過程②

②元の生活を取り戻すための
暮らし方を知り



- 生活史を一緒に紐解いていく。
- 日々の暮らしに意味づけを行うことで、活動量の増加につながる。
- 方法、道具の工夫で解決できることはないか？
- 周りの環境の中に、元の暮らしを取り戻すきっかけがないか？

③意欲的に自分を
管理できる



- 暮らし方の工夫により、より成功体験を積み重ねやすくなる。
- 成功体験は、「どうかな？できるかな？」に挑戦するために背中を押してくれる。
- 新しい課題を解決するための方法を自分でも考えるようになる。
- 自分の工夫を伝えることができる。

行動
変容
+
生活に
定着

セルフマネジメント能力を高める面談の手法

動機付け面談と言われる

リハビリテーション専門職と対象者が毎週、

日々を振り返り、話し合うことによって、自分の可能性に気づき、元の生活を取り戻すための暮らし方を知り、意欲的に自分を管理することができるように



1.対象者の日々の暮らしを話あう(語ってもらう、引き出す)

2.肯定的側面をポジティブにフィードバックする

3.行動に対しての意味づけを行う

4.課題に対しての解決方法を一緒に考える

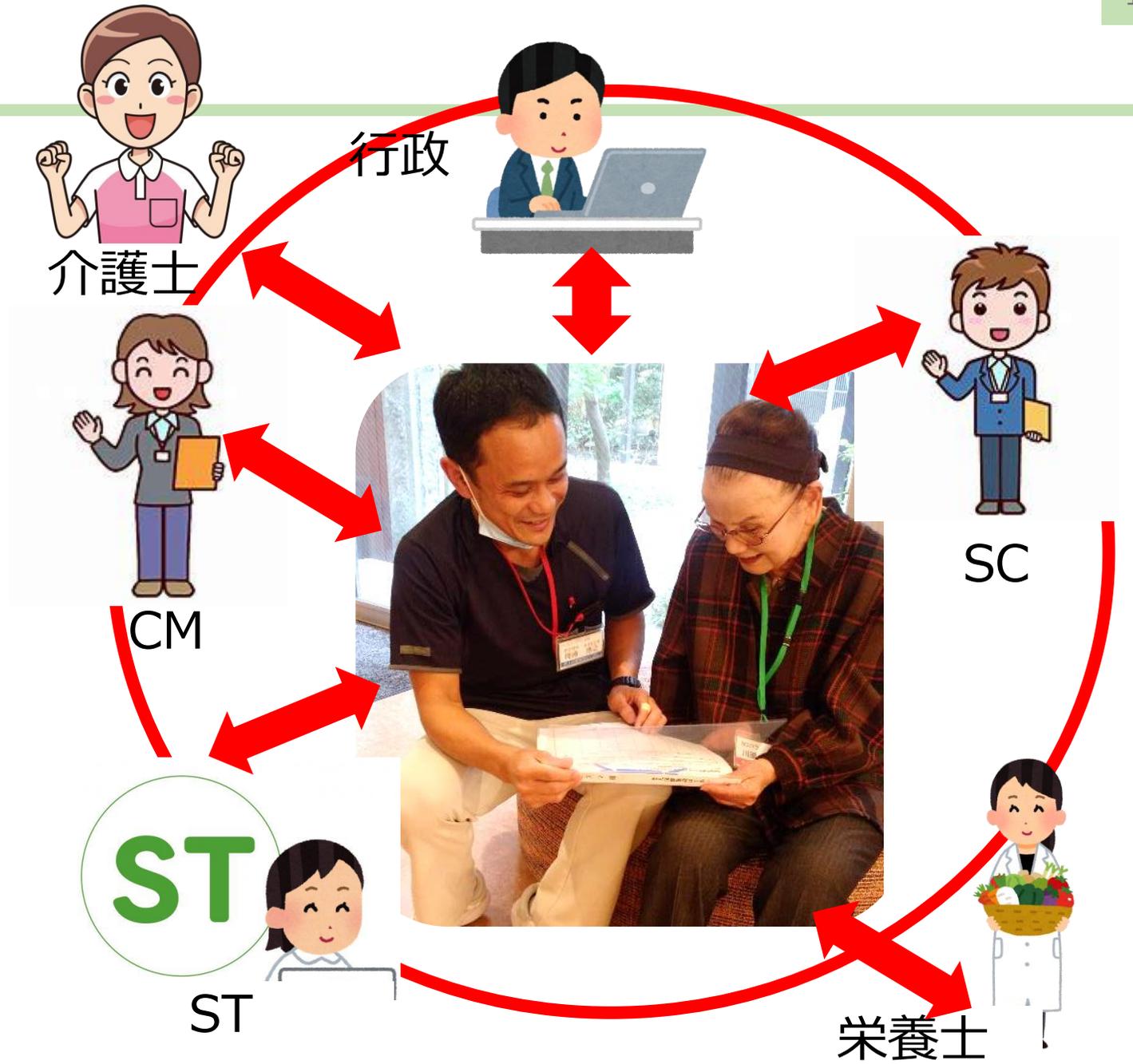
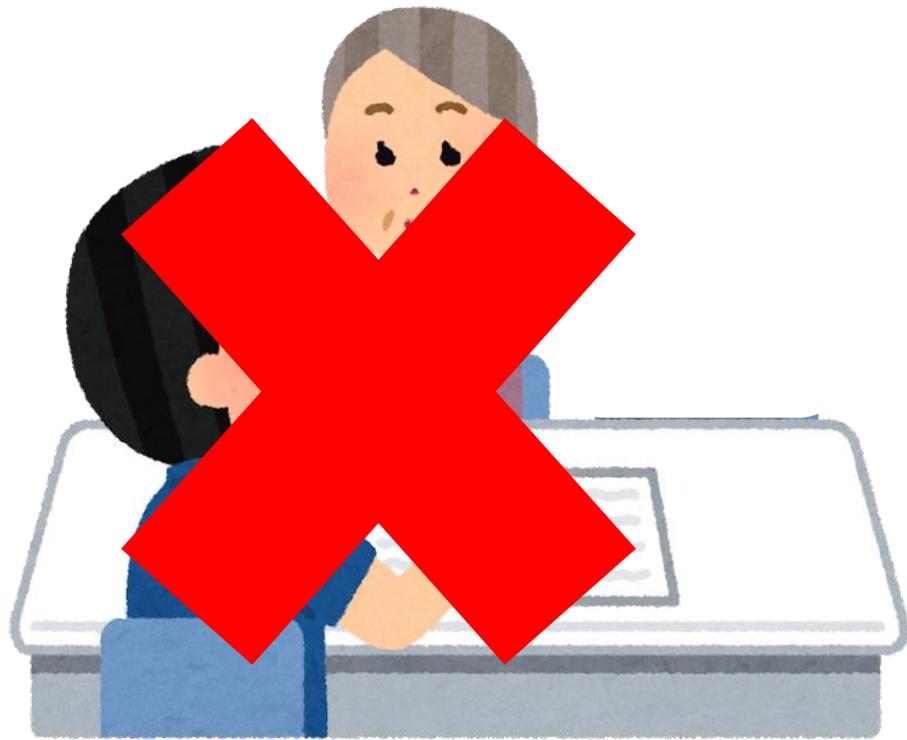
5.次の1週間の取り組む課題、過ごし方を

協同作業で決定し日々を振り返りながら過ごす

→ 成功体験を積み重ねていくことで行動変容につながっていく。



面談 イメージ



初回面談の様子

- 通所を利用しない残り6日（と22時間）の過ごし方が大切であることを伝える。
 - 現在行っている生活を確認する。
 - これからの取り組みに生かせそうなことはないだろうか？
(運動習慣・生活習慣)
 - 目標に向かって大まかな道筋を一緒に描く。
- * 目標は、随時ブラッシュアップしていく。

氏名 [REDACTED] 目指したい3か月後の生活
足の痛みが減って、犬の散歩に不安なく行く事が出来る。

一週間を振り返って
足が丈夫になりました、痛みもかなり減りました。足が下がりやすくなりました。 

この生活(↑)のために、この一週間自宅で、自分で、毎日取り組むこと (=セルフマネジメント)

運動や生活の中で行うこと、意識すること

日付	曜日	体調	この生活(↑)のために、この一週間自宅で、自分で、毎日取り組むこと (=セルフマネジメント)				ひとこと日記 (事業所記載欄)	
			1	2	3	4		
			リラックス体操	体操	立ち上がり	立ってまた寝る	犬の散歩	
			足が調子	足が調子	朝食器片付け	AM 5:30~AM 7:00 ワナ1 ヒザ良好		
					庭草刈り(3時間)	AM 6:00~7:00 ワナ1 ヒザ良好		
5月19日	金	△			身体がたろ(強)	PM 3~4 ワナ1 ヒザ良好		
5月20日	土	△	ヒザ良好(◎)		午前中身体がたろ(強)	AM 9~10 ワナ1		
5月21日	日	◎			薬(◎)	AM 8~9:30 ワナ1		
5月22日	月	◎			薬(◎)	AM 7~AM 8:30		
5月23日	火	◎						



次第に前向きになる本人の感想

「いつ、どのくらい」
行うことを
明確化

運動を指導するんだ!?

最も着目すべきは生活の内容
エピソードを深掘りすること

生活の中の課題を一緒に考える?
出来たことをともに喜ぶ!

セラピストからの前向きなメッセージ

家族からのコメント
大変回復が早いです。お喜んでいます。

支援者(事業所・包括)からのコメント
体調も整い、気持ちも整い、良い週間でした。

動機付け面談が自信をもって行えるように…

はくあい 短期集中予防型サービス 面談マニュアル



特定医療法人博愛会 老人保健施設はくあい
リハビリテーション部

- ①良い聞き手になる10のポイント
 - ②自信を取り戻すために
 - ③ポジティブフィードバックを行うための承認のスキル
 - ④セルフマネジメント能力を高めるための働きかけ
- 等

老人保健施設はくあい

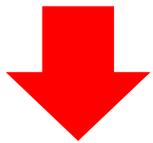
検索



運動機能向上プログラム

触らないアプローチ

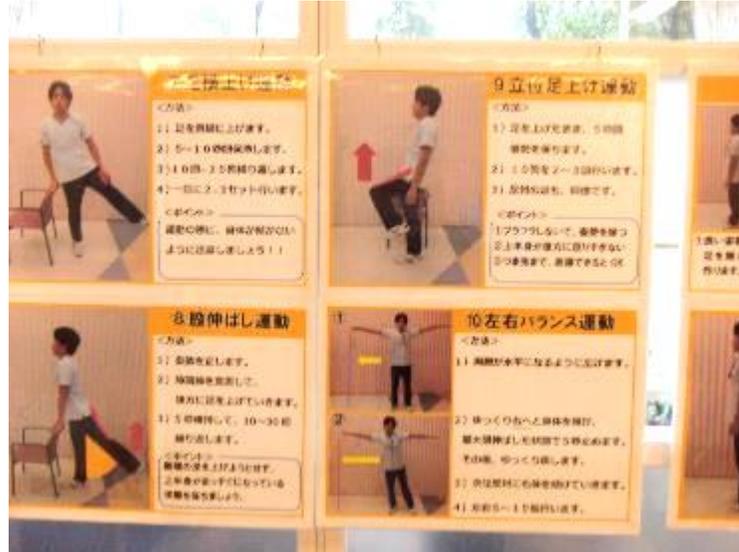
- ・ 通所サービスの際に、「正しい方法」を覚えて帰る。
- ・ 自宅で行えるようにする。
- ・ 運動に自信がついてくる
- ・ もっと運動がしたくなる。



通所を利用しない残り6日の過ごし方が自然と変わってくる！
生活に関連付けるディスカッション



運動機能向上プログラム



- 自宅での運動継続を支援するためには、手元ですぐに見える状態にしておくことが必要。A4サイズで持ち帰り。
- 地域の通いの場にステップアップできる内容だと、もし将来的に通いの場に行くことになっても移行がスムーズ。
- 家で行う際の**タイミング**や**環境**を細かく想定しておく、なお定着しやすい。家事とくっつけて行うのもよし。

大切なのは

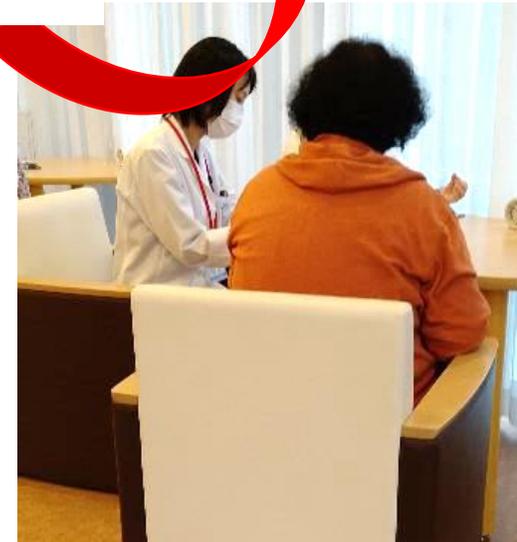
つながり



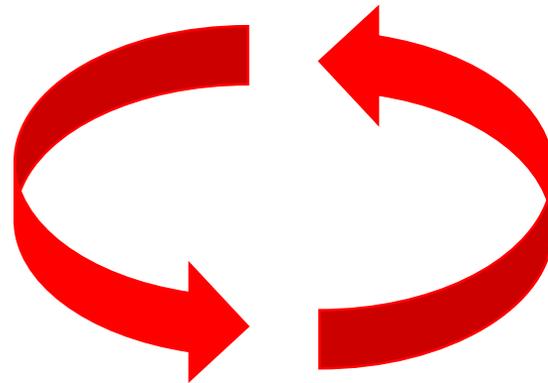
運動機能向上プログラム



口腔機能向上プログラム



栄養改善プログラム



口腔機能向上プログラム



面談により行う（20分程度）。

お口の状態チェックシートを使って一緒に確認する。

関心度に合わせての自主トレーニングの提案、生活習慣の指導を行う。

口腔、栄養の取り組みが行動変容に繋がる場合もある

栄養改善プログラム



面談により行う（20分程度）。

アセスメントシートを使って栄養状態を評価する。

継続して介入する必要がある場合は繰り返し介入。

地域資源への移行プログラム



～仲間の集う場所Greenスポーツクラブ いきいき健康教室～

場所：Greenスポーツクラブ

いつ：毎週金曜日：午前 9:30～11:30
午後 13:00～15:00

内容：自費利用できる健康教室

椅子に座りながらできるストレッチや筋力向上の体操
運動半分・おしゃべり半分。
ゆったりとしたペースで無理なく行える内容です。

料金：送迎有り…3200円（4回分期限なし）

*市内の一部、送迎出来かねます場所もございます。
詳しくはお問合せ下さい。

送迎なし…2800円（4回分期限なし）



○松崎地区



地域資源 = 住民主体の通いの場 だけではないですよ！

個人因子、環境因子を掘り下げて、**取り囲むすべての物は大切な地域資源**
必要ならば一緒に行って参加を後押し

CMさん、SCさんとの連携は重要 「○○さんに合った地域資源は、これとこれと…」

IADLプログラム 想いをくみ取る



「300m先のスーパーまで自転車を
押していき、野菜を自分で見れるよう
になる」

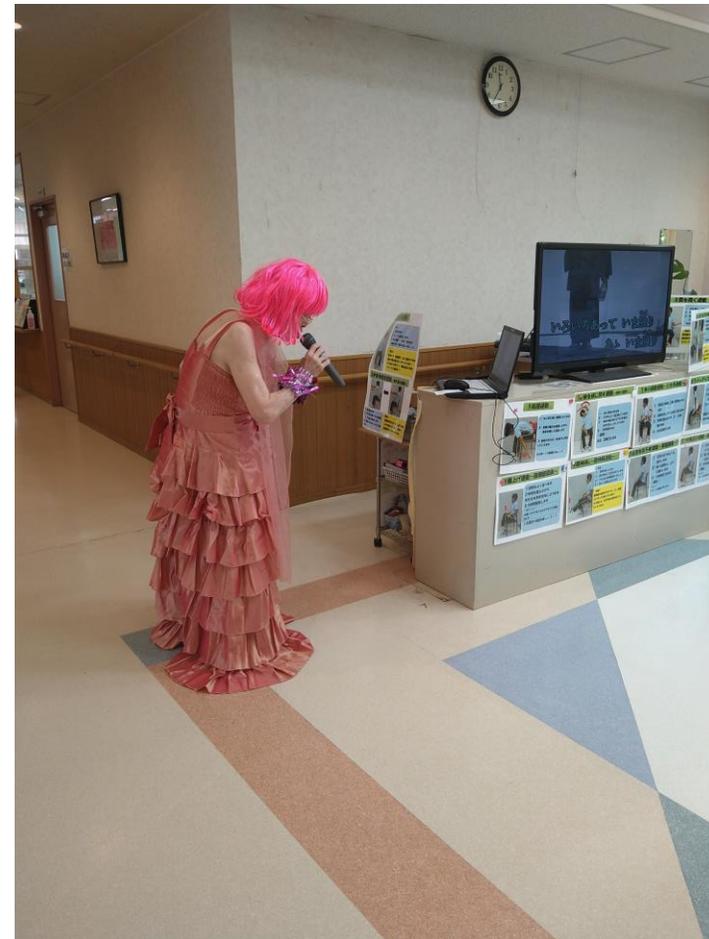
- ・〇県から山口県に引っ越してきて息子が一緒に住んでくれるようになった。
- ・息子は仕事でいつも忙しそう…
- ・だからこそ、息子に新鮮な野菜をおいしく食べさせて元気でいてほしい。



「ゴルフの打ちっぱなしに行って思い切りスイング
したい」

- ・病気をするまでは友人とラウンドしていた。
- ・ドライバーには自信がある。
- ・大切な義母に自分が颯爽と打っているところを見てほしい。
- ・本当は、コースをまわりたい。

社会参加プログラム 例



地域での 「役割」 を担うための 第一歩

集団の力を生かした取り組み



- ・ 仲間が頑張る姿を見て、対象者の意欲を高める
- ・ お互いが承認することによるポジティブフィードバック
- ・ ピアカウンセリング機能

お互いが「話したくなる」関係づくり、環境づくり
間を取り持ち、あとはお互いに関係を深めていく。
主体的に時間が過ごせるようになる。

訪問プログラム

- 12回の通所サービスとは別に訪問プログラムあり。
- いつも生活している場所で課題解決のための方法を一緒に考える。
- 道具、方法の工夫を提案するとともに、生活場面での「できた！」をポジティブにフィードバックできる事は卒業後の安心につながる。

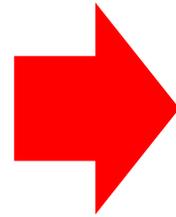
地域資源ってなに？



短期集中予防型サービスは利用者の未来を変える

サービス開始時

- ①本当は犬の散歩が大好きだったけど膝が痛くて歩けない。犬に引っ張られて怖い。
- ②買い物は、移動スーパーとヘルパーが頼り。お風呂も入れないからシャワーだけでさみしい。



サービス終了時

- ①縁石も軽々跨いで犬の散歩が楽しみ。犬の散歩仲間とカラオケを再開したよ。
- ②自宅から1.1km離れたスーパーまで歩いて、通いの場で体操して、買い物を楽しむ。運動後の湯舟と一杯は最高！

生活の不安を取り除く、セルフマネジメントにより自信をもって生活できるようになる、サービス終了までに地域資源に繋げる援助をする。
この3点を徹底して意識しつづけることで、利用者さんの未来は変わります。

短期集中予防型サービスで見られるようになる姿



励ましあい



学びあい



笑顔になる

ご清聴ありがとうございました。

内容については、ぜひお気軽にお問い合わせください。

特定医療法人博愛会 老人保健施設はくあい

リハビリテーション部

岡崎 浩之

☎ 0 8 3 5 - 2 6 - 2 6 2 6

Mail : okazkihy.nov20@gmail.com