

介護予防サービス・支援計画表

NO.

利用者名	A様	様	(男・女)	78歳	認定年月日	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
------	----	---	-------	-----	-------	---	---	---	----------	---------	-----------	-------

認定の有効期間 年 月 日～ 年 月 日

計画作成者氏名 委託の場合:計画作成事業者・事業所名及び所在地(連絡先)

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

1	目標とする生活											
1日	・起床したら血圧を測り、教えてもらった体操(10分程度)をする ・朝8時に、近所の神社へお参りする					1年	友人たちと伊勢にバス旅行したい					
2	3	4	5	6	7	8	支援計画					
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	課題に対する目標と具体策の提案	具体策についての意向 本人・家族	目標	9	10	11	12	13	14
運動・移動について	本人:杖は恰好悪いと思っていたが使うと疲れや痛みが減る気がする。今は私の相棒。転倒が不安。 長女:歩くことに自信がついた様子。たまに杖を忘れたり、手すりをつかまずに歩くのが心配。	■有 □無 ・杖や手すりを使う習慣を続けると、転倒の危険や不安が増えず、もっと自信がつく可能性がある ・右膝や他部位の痛み、疲れがたまりにくい方法を習得すると、外出意欲が向上する可能性がある	1. 地域で開催している行事を通じ、友人たちとの交流をより一層深める	1. 目標:地域や近隣で開催されるイベントに参加し、友人たちと楽しむ 具体案:①疲れない程度に井戸端会議に参加する ②広報チラシなどで興味のある行事のスケジュールや開催日を確認する ③友人との会話を楽しむことと、体力をつけるため「公園体操」に参加する	1. 本人:昔参加していた「公園体操」と「▽▽会」は再開したい 長女:近所の方々とお話する時は必ず座ってくださいね	1. 友人たちとの交流を深めたい	・無理なく参加できそうなプログラムやイベントを紹介する ・表情や体調を観察し、適切な声かけをする ・血圧が高い時やしんどい時は、無理せず参加しないよう助言する	<本人> ・必ず杖を持ち、友人と一緒に会場に行く ・「公園体操」参加時は、お参りの出発を遅くする ・長時間の立ち話は避け、なるべく椅子に座って会話する ・広報やスタッフからの情報を得て、友人や家族を誘う	<健康長寿サロン> 円滑な交流ができるよう見守り、適切に介入する(月1回) <健康長寿サロン> 公園体操:円滑な交流ができるよう見守り、適切に介入する(毎週月曜日) <地域介護予防推進センター> 運動教室:要配慮クラスで円滑な交流ができるよう見守り、適切に介入する(週1回/送迎なし)	健康長寿サロン(ちぎり絵)	▽▽会(〇月から参加) ▲▲公園体操(〇月から開始) ■運動教室(〇/〇～〇/〇終了予定)	〇年〇月〇日～ 〇年〇月〇日(3ヶ月)
日常生活(家庭生活)について	本人:椅子に座って水やりする。洗濯物を取り込めたらもっと役に立てるかな。 長女:午後まで働いているので夕食を作ってくれるのは本当に助かる。 長女夫:義母が作る肉じゃがは妻のよりおいしい。	■有 □無 ・今できていることを続けることで、「役割」を自覚でき、生活リズムがいつそう整う可能性が高い ・「役割」が増えることで、自己肯定感が一層高まる可能性がある	2. 今できていることを再確認し、無理なく続け、曜日感覚や生活リズムを整える	2. 目標:無理せず日課や習慣を続ける 具体案:①起きたら血圧を測り、教わった体操をする ②庭先の花やりを続ける ③朝8時の神社のお参りを続ける ④歩くときは必ず杖を使い手すりを掴む ⑤もう1日か2日、夕食作りを増やす ⑥1日か2日、洗濯物を取り込む	2. 本人:体操は目が覚めるから好き。水やりは3日に1回で。杖を忘れそうになったら声をかけてほしい。毎日夕食が作れるようになりたい。 長女:徐々にでいいよ。木曜日の夕食をお願いしようかな。 長女夫:落ちた洗濯物を拾うのにしやがんでしまうかも。もう少ししてからお願いしたい。	2. 家族の夕食を作り続けたい	・長い時間立ちっぱなしにならないよう声をかける	<本人> ・毎週火曜と木曜の夕食を、座りながら作る ・学んだこと(減塩やカロリー摂取など)を意識する ・1人で買物する時はカートを使い、重い品物は買わない ・血圧が高い時やしんどい時は、調理済のものを盛り付けるなど無理しない <長女夫妻> ・感謝と味の感想を伝える ・栄養のことを教わり、普段の食事に活かす ・醤油瓶や米などの重い食品は週末一緒に買いに行く	<地域介護予防推進センター> 栄養教室:減塩を含めた栄養の知識やカロリー摂取について指導する(2ヶ月に1回)	健康長寿サロン(公園体操)	▲▲栄養教室(〇月から参加)	〇年〇月〇日～ 〇年〇月〇日(1年)
社会参加、対人関係・コミュニケーションについて	本人:痛みとの付き合い方を教わった。友人たちとお伊勢参りに行きたい。 長女:日中は1人になるので近所の方々と会ってくれていると安心。頑張りすぎるので疲れがたまらないようにしてほしい。	■有 □無 ・痛みや疲れを緩和する方法を学び、体力をつけることで、友人との交流や趣味の場への参加が続けられる ・地域の活動やイベントなどの情報を提供し、選んでもらうことで、新たな交流や興味がひろがる可能性がある	3. 健康な体作りを意識し、生活に取り込む	3. 目標:疲れにくい体作りを学ぶ 具体案:①起きたら血圧を測る ②「運動教室」で杖の付き方、疲れにくい姿勢や動作を学ぶ ③「栄養教室」で栄養について学び調理する ④長女と一緒に受診し血圧値を▼▼先生に報告する ⑤学んだことを長女夫妻に教える	3. 本人:洗濯物を取り込む時の姿勢を教わりたい。減塩のことを知れるいい機会かも。▼▼先生に言い忘れそうになったら助けてほしい。 長女:栄養は私も興味がある。教わったことを日々の食事作りに活かしたい。	3. 疲れにくい体作りを意識したい	・家庭内で継続できる姿勢や体操などを指導し、実施状況などを確認する ・持久力を高めるため、体力や筋力アップを目指し指導する	<本人> ・習ったことを振り返り、試す ・毎朝血圧を測りメモをつける ・歩くときは必ず杖や手すりを掴む ・部分入れ歯をはめ、よく噛んで食事する ・血圧や習ったことを▼▼先生に報告し、注意するところを長女と一緒に聞く <長女夫妻> ・立ち続けているようであれば声をかけるなど見守る ・▼▼先生への報告の時に助太刀する <▼▼医師> ・日頃の様子ややったことなどを聴き、気をつける点などを助言する	<健康長寿サロン> 公園体操:持久力がアップできるよう指導する <地域介護予防推進センター> 運動教室(要配慮クラス/送迎なし): 調理時の適切な動作や手法を指導する 洗濯物を取り込むときの姿勢を指導する ステップや階段昇降時の姿勢や動作を指導する	健康長寿サロン(公園体操)	▲▲公園体操 ■運動教室(〇/〇～〇/〇終了予定)	〇年〇月〇日～ 〇年〇月〇日(3ヶ月)
健康管理について	本人:薬がなくてもよく眠れている。血圧は毎朝計る。 長女:一緒に内科に行くが、先生から塩分と毎回言われる。 長女夫:入れ歯をはめずに食事することがある。	■有 □無 ・減塩を含めた栄養に関連する情報を得て実践することで、適切な血圧値を維持でき、活発に活動できる可能性がある ・適切な食事量や摂取カロリーを学ぶことで、適正体重を維持でき、健康な体作りを意識することができると可能性がある										

15	健康状態について 口主治医意見書、健診結果、観察結果等を踏まえた留意点	16	【本来行うべき支援が実施できない場合】 妥当な支援の実施に向けた方針	17	総合的な方針:生活不活発病の改善・予防のポイント
・血圧は、135～150/90～95 以内であれば安定していますが、できれば減塩してください ・正座やあぐらは人工関節に大きな負担がかかるので、できるだけ避けてください ・買物はショッピングカートを使うなど、人工関節に大きな負担をかけないでください				周りの人たちに相談しながら、疲れが溜まらないよう無理をしないで、今できていることを続けましょう	

18 基本チェックリストの(該当した質問項目数)／(質問項目数)をお書きください
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	19 地域包括支援センター	【意見】 周りの人たちに相談しながら、疲れが溜まらないよう無理をしないで、今できていることを続けましょう。お伊勢参りに行ったら、ぜひ感想をお聞かせくださいね。 【確認印】	20 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
2/5	1/2	0/3	0/2	0/3	0/5			