

# 介護予防サービス・支援計画表

NO.

利用者名 **A 様 (男・女) 78 歳** 認定年月日 年 月 日

初回・紹介・ <b>継続</b>	<b>認定済</b> ・申請中	<b>要支援1</b> ・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年	友人たちと伊勢にバス旅行したい
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		

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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	目標についての支援のポイント	本人等のセルフケアや家族の支援、インフォーマルサービス(民間サービス)	介護保険サービス又は地域支援事業(総合事業のサービス)	サービス種別	事業所(利用先)	期間
<b>運動・移動について</b> 65歳で両膝人工関節置換術を終えたが75歳頃から右膝の痛みが強くなった。手すりや入浴台の設置で浴槽をまたぐことができる。階段では手すりをつかむ。 外出の時に歩行器を使っていたが、今はT字杖を使用している。近所の神社(片道15分)へお参りするのが日課。	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:歩くことに自信がなくなった様子。たまたま杖を忘れたり、手すりをつかまずに歩くのが心配。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無				1. 友人たちとの交流を深めたい  2. 家族の夕食を作り続けたい  3. 疲れにくい体作りを意識したい	<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  <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  <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握む ・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 <▼先生> ・日頃の様子ややったことなどを聞き、気をつける点などを助言する	<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)  <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)		▼▽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)  ▲▲栄養教室 (〇月から参加)		
<b>日常生活(家庭生活)について</b> 長女夫婦と同居。長女、長女夫は就労しており、日中は独りで過ごす。火曜の夕食作りをこなしている。掃除や洗濯は長女がしている。夕食の買物は〇〇まで行く。日用品は長女夫の運転で、長男夫妻と一緒に買いに行くが、生計は別。庭先の花の世話を続けている。	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て役に立てるかな。 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。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無						<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		▲▲公園体操  ■■運動教室  通院(3ヶ所) ・▼▼内科(月1回) ・▼▼整形外科(6ヶ月に1回) ・▼▼歯科(3ヶ月に1回)		
<b>社会参加、対人関係・コミュニケーションについて</b> 付き合いの長い近所の友人たちとの交流を大切にしている。右膝の痛みやコロナ禍で外出機会が減ったことがあったが、今は趣味のちぎり絵(▽▽会)や公園体操の参加に前向きになっている。長女、長女夫との関係は良い。互いに相談したり相談ののったりする。	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。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無										
<b>健康管理について</b> BMI値が「肥満1度」から「普通」になった。人工関節の定期検診は6ヶ月間隔。部分入れ歯(下)の調整のため、3ヶ月間隔で歯医者に行く。月1回内科を受診。時間どりの服薬で血圧は安定している。睡眠導入剤が処方されていたが今は服用していない。	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。	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無										

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
	・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

16	【本来行うべき支援が実施できない場合】 適切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

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〇印をつけて下さい。				
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
2/5	1/2	0/3	0/2	0/3	0/5

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