

## 短期集中予防プログラムのイメージ

★開始

★終了

1か月目	2か月目	3か月目
① アセスメント時等に居宅に訪問し、居宅や地域の状況を確認する（原則3か月の間に最低1回） ② リハビリ職による短期集中予防計画の作成 ③ 利用者とりハビリ職で、自宅での1週間の取組を一緒に考える ④ 利用者が、自宅での取組状況を記録 ⑤ 1週間の振り返り及びリハビリ職によるセルフケアの指導・助言 ※ ③～⑤をセルフマネジメントシートを用いて行い、毎週繰り返す		

積極的な支援 自主的な活動

段階		ステップ1	ステップ2	ステップ3
サービス提供内容(例)	運動	<コンディショニング> ・筋肉等の組織を徐々に慣らすための運動 ・基礎体力の強化 ・運動習慣の定着	<筋力向上> ・負荷を漸増させたやや高い水準の運動 ・応用的な筋トレ ・具体的な動作確認 ・自主トレの継続	<機能的運動> ・日常生活で必要とする複雑な動きを想定した運動 ・自宅での運動継続のための助言 ・目標の達成状況確認
	コーチング	<セルフケア指導> ・居宅・地域の課題の把握 ・サービス提供内容の検討 ・自身についての理解 ・セルフケアの指導・助言	<セルフケアの習慣化> ・改善状況の確認 ・必要に応じてサービス提供内容の再検討 ・セルフケアの定着支援 ・社会参加意識の向上	<終了後を見据えた支援> ・生活課題の改善状況の確認 ・セルフケアの定着状況確認 ・社会参加・就労的活動の支援 ・今後の生活の相談・確認・助言
	(加算対象) その他	・身長・体重測定 ・栄養相談 ・口腔清掃指導	・栄養指導 ・口腔体操・咀嚼・嚥下訓練 ・発音・発声訓練	・買い物同行・調理実習 ・口腔健康維持のための助言

## 短期集中予防プログラムの1日のプログラム例

開始  終了	<b>準備</b> (10分)	・健康状態の確認、バイタル測定、当日のプログラムの説明 など
	・運動 ・コーチング (60分)	・セルフマネジメントシートを活用し、利用者が自宅で行った内容の振り返り及びリハビリ職によるセルフケアの指導・助言 ・次1週間の自宅での取組について目標を設定 ・宿題の運動などを自己練習 ・体力測定
	・ストレッチ ・リラクゼーション (10分)	・整理体操 ・運動後のクールダウン
	<b>学習等</b> (10分)	・当日の運動を踏まえた、日常生活についての助言 ・次回以降のプログラムの紹介 など