## ❶ 短期集中予防プログラムとは

- ○　プログラムの特徴
- ○　プログラム利用の流れ
- ○　現状・利用実績

## ❷ 伴走支援事業の概要

- ○　伴走支援事業の概要
- ○　実施事業所と進捗状況

# 短期集中予防プログラムとは

## ●プログラムの特徴

**○原則3か月間の期間限定サービス**（週１～２回）。
・短時間型（３時間未満）デイサービスの加算として実施。
・介護サービスの継続利用を前提とせず、元の生活に戻ることを目指す。

**○リハビリ専門職との協働**
・本人の「望む生活（やりがい・楽しみ）」を目標に設定。
・施設での運動を主体としたサービスではなく、リハビリ専門職による
**自立後を見据えたセルフケア習慣づくりを主体**としたサービス。

○報酬

| サービス提供頻度 | 報酬単価 |
|---|---|
| 週１回程度 | 1,260単位／月 |
| 週２回程度 | 1,450単位／月 |

○算定要件
リハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等）の配置が必要。
※兼務可・非常勤可・外部連携可

# 短期集中予防プログラムとは

## プログラム利用の流れ

### ① 相談窓口

生活の困りごとや不安を聴き取り、
元気になるためのサービス利用を提案

- 基本チェックリストにより迅速にサービスにつなぐ。

### ② 訪問アセスメント

地域包括支援センターの専門職とリハビリ専門職が
自宅を訪問し、生活の状態や身体の状態を確認
その人らしい生活に戻るための適切な目標を提案

- 対話による生活情報の収集
- 身体機能や周辺環境を確認
- リハビリ専門職の視点（適正な能力評価や予後予測等）により、課題を整理し、目標を具体化
- 「元の生活に戻るためのサービス」であることを説明し、利用者の同意を得る。

### ③ 短期集中予防プログラム

※原則３か月間

本人の望む生活に向けて自宅で取り組めることを、リハビリ専門職と一緒に考える。

↓

利用者は、自宅での取組を実践し、
「セルフマネジメントシート」に実践状況を記録。

↓

実践状況を一緒に振り返り評価したうえで、
次週に向けた助言・指導を行う。

- リハビリ専門職との個別面談により行う。
- 終了後も自宅で継続できるよう、セルフケア習慣を身につける。
- できるを増やし、自信を育む。

### ④ 終了後　地域とのつながり　～自分らしい暮らしの実現～

短期集中予防プログラム終了後も健康を維持し、
生きがいを持って暮らしていくために、
その人に合った通いの場・社会参加の場を提案

- 好きなことを自分で選択し、自分らしい生活を送っていけるよう支援

- 囲碁将棋
- 公園体操
- 卓球
- 音楽・カラオケ
- 写真・絵画
- 釣り
- 旅行・グルメ
- 料理・お菓子作り
- ボランティア
- 子ども見守り隊
- 地域活動
- 農作業
- 生け花
- グラウンドゴルフ
- 散歩・ジョギング
- 社交ダンス
- 野鳥観察
- スポーツ観戦
- 家庭菜園・ガーデニング
- 編み物・手芸
- 就労的活動
- 多世代交流・子ども食堂
- 町内会・老人クラブ
- 日曜大工・DIY

# 短期集中予防プログラムとは

## セルフマネジメントシート（記入例）

| 氏名 | ３か月後の私の姿（目標） |
|---|---|
| 御池　京 | 近所の友人宅に行き、また楽しくおしゃべりしたい。 |

| 日付 | 曜日 | 体調 | 自宅で毎日取り組むこと（目標回数など） | | | | ひとこと日記 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ① | ② | ③ | ④ | |
| | | | 体操をする | ラジオを聞きながら歌を歌う | ゴミ出しをする | 歯磨きをする（朝・昼・夜） | |
| ●/● | 火 | ○ | ○ | ○ | なし | ○ | 1週間続けられるように頑張りたい。 |
| ●/● | 水 | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ゴミ出しを忘れそうになった。 |
| ●/● | 木 | × | × | × | × | 朝以外 | 風邪気味で体調が悪く、遅く起きたので、達成できなかった。 |
| ●/● | 金 | △ | ○ | ○ | × | ○ | 体調が戻らなかったため、病院に行った。 |
| ●/● | 土 | ○ | ○ | ○ | なし | 昼以外 | 久しぶりに孫と話せてうれしかった。 |
| ●/● | 日 | ○ | ○ | △ | なし | ○ | 歌いたい曲がなかった。 |
| ●/● | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ひざの調子がよかったので、いつもと違う遠くのスーパーに行けた。 |

| １週間の振り返り | 来週の目標 |
|---|---|
| 体操をすること、歌を歌うこと、歯磨きをすることはだいたいできた。<br>ゴミ出し以外の日でも朝早めに目覚める日ができた。 | 昼の歯みがきを頑張る。<br>早く起きて、ごみ出しの時間に遅れないようにする。 |

| 実施日 | 担当者資格 | 担当者 | 担当者メッセージ | 居宅訪問日（複数あれば全て） |
|---|---|---|---|---|
| ●/● | 理学療法士・作業療法士（○）<br>言語聴覚士・その他（　　） | 鳥丸 | 体調が悪い時は、無理をしなくて大丈夫です。<br>会話の声に元気が出てきたように見えました。 | ●/●、●/●、●/● |

# 短期集中予防プログラムとは

（参考）短期集中予防プログラムの対象者像

1．できないことが増えた人

【例】

・膝の痛みがあり、以前はできていた地域活動ができなくなった
・意欲が低下して、趣味活動ができなくなった

2．身体の衰えを自覚している人

【例】

・歩くと疲れて長距離が歩けない
・つまずくことが増え、転倒が心配
・階段は手摺なしに上れない
・椅子から何もつかまらずに立ち上がれない
・ペットボトルが開けられない、重いものが持てないなど生活で不便なことが増えた

3．閉じこもり傾向の人

【例】

・受診など、用事がある時以外家から出ない
・近所付き合いが減り、人と話すことが少ない
・支援を受けることに拒否があり、長期間のサービス利用を希望していない

4．病院から退院直後でリハビリが必要な人

【例】

・膝の手術の後、退院したものの、活動量が落ちてしまった
・３か月の通所リハビリを終了したが、もう少しリハビリが必要

# 短期集中予防プログラムとは

## 京都市における現状と課題

○　通所型サービス全体に占める短期集中サービスの割合は0.5%程度

○　稼働している事業所は３か所（伴走支援事業開始前）しかなく、制度の認知度も低い。

（参考）通所型サービスの利用状況（各年度３月利用分。令和７年度については、令和７年10月利用分。単位：人）

| | 介護予防型デイサービス | | | | | | 短時間型デイサービス | | | | | | 短期集中サービス | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2年度 | 3年度 | 4年度 | 5年度 | 6年度 | 7年度 | 2年度 | 3年度 | 4年度 | 5年度 | 6年度 | 7年度 | 2年度 | 3年度 | 4年度 | 5年度 | 6年度 | 7年度 |
| 事業対象者 | 140 | 132 | 121 | 120 | 120 | 117 | 36 | 37 | 41 | 47 | 33 | 31 | 11 | 6 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 要支援１ | 1,953 | 1,854 | 1,934 | 2,281 | 2,431 | 2,505 | 151 | 233 | 255 | 330 | 297 | 377 | 6 | 7 | 15 | 11 | 20 | 21 |
| 要支援２ | 4,082 | 4,104 | 4,526 | 4,874 | 5,196 | 5,342 | 263 | 337 | 429 | 480 | 411 | 527 | 10 | 4 | 8 | 10 | 21 | 29 |
| 合計 | 6,175 | 6,090 | 6,581 | 7,275 | 7,747 | 7,964 | 450 | 607 | 725 | 857 | 741 | 935 | 27 | 17 | 25 | 23 | 44 | **52** |
| 利用割合(%) | 92.8 | 90.7 | 89.8 | 89.2 | 90.8 | 89.1 | 6.8 | 9.0 | 9.9 | 10.5 | 8.7 | 10.5 | 0.4 | 0.3 | 0.3 | 0.3 | 0.5 | **0.6** |

※　令和６～７年度の短期集中サービスの中には、短時間型デイサービスにおける短期集中予防プログラム加算分（令和６年度については短期集中運動型デイサービスの経過措置を含む。）を計上しており、短時間型デイサービスの集計からは除外している。

# 伴走支援事業概要

## 伴走支援事業の概要

### ○　事業内容

京都市におけるリエイブルメントの取組を確立させるため、短期集中予防プログラム加算や自立支援加算を活用したモデルケースを創出するための伴走支援を実施するもの。

### ○　実施方法

・アドバイザーの監修のもと、対象者の選定からアセスメント、プログラムの実施、プログラム終了後の行き先へのつなぎまでの一連の流れを実施する中で、課題を引き出し、助言を行うとともに、支援終了後も事業所として自走できる体制構築を支援

・アドバイザーが事業所を訪問し、目標設定、コーチング手法等の助言・指導等の現地支援を実施（3～6回程度）

※ アドバイザー … 自立支援に係る知見・スキルを有するリハビリ専門職（京都橘大学小川教授の監修のもと、ＮＰＯ法人ともつくにより複数名選定）

# 伴走支援事業概要

## 実施事業所と進捗状況

### （1）久世老人デイサービスセンター

⇒後ほど実践事例の報告

・８月から実施（対象者１名）。
・対象者は自転車での転倒後、外出等への不安がある状態だったが、
**３か月間の短期集中予防プログラムを経て自立に至る。**

### （2）ステップ下鳥羽

⇒後ほど実践事例の報告

・１１月から実施（対象者２名）。
・両名とも身体的や精神的なフレイルの症状が見られたが、
**３か月間の短期集中予防プログラムを経て自立に至る。**

※　実施に先立って、先行自治体である寝屋川市の事業所への見学会を実施。