

### (3) 兵庫県篠山市

事例6 書き込み式シートの活用による効果的・効率的な介護予防プランの作成

### (3) 兵庫県篠山市（直営）

#### 事例6 書き込み式シートの活用による効果的・効率的な介護予防プランの作成

【保険者名】	兵庫県篠山市
【地域包括支援センター名】	—

#### 1) 概要

篠山市は平成11年度に合併（4町）し、平成19年度までは、地域包括支援センター1ヶ所（市役所内・直営）とサブセンター2ヶ所の体制であったが、平成20年度より2ヶ所のサブセンターを地域包括支援センターとして、当初の地域包括支援センター（市役所内）は2つの地域包括支援センターを統括する組織に再構築した。

直営の場合、専門職の確保が困難であることと、短期間の異動では必要とされる経験が積み重ねられないという課題があり、今後は委託への変更を検討している。

#### ■篠山市

人口	45,766人	
高齢化率	26.9%	
地域包括支援センター数及び 運営形態等	直営	2ヶ所
	委託（法人数）	—

#### ■篠山市東部・西部地域包括支援センター

運営形態	直営	
圏域人口	東部：21,159人 西部：24,607人	
圏域高齢化率	東部：30.6% 西部：23.6%	
職員数	保健師等	東部：1人 西部：1人
	社会福祉士	東部：1人 西部：1人
	主任介護支援専門員	東部：1人 西部：1人
	その他	東部：5人（介護支援専門員3、 栄養士1、事務1） 西部：4人（介護支援専門員3、 事務1）

（平成20年9月末現在）

#### 2) 事例の内容

##### (ア) 背景・経緯

平成18年度の介護予防事業の開始当初、高齢者本人に介護予防の制度や介護予防給付ケ

アプランの内容を説明することが容易ではなかった。

介護予防事業の実施後の評価も容易ではなく、さらに、高齢者本人の動機づけにもつながりにくいと認識していた。

#### (イ) 取組みの内容

篠山市においては、介護予防事業の基本コンセプトを「集って・動いて・楽しんで」として推進している。

介護予防事業の参加者については、地域包括支援センター保健師等の助言のもとで、高齢者自身が自らの現状・課題を理解し、目標を設定できるような書き込み式シート『いきいきマイプラン』（資料1）を作成・活用している。

高齢者自身が書き込むことで、介護予防事業へ参加するにあたり、事前に『何のために参加するのか』、『今後どう暮らして行きたいのか』を自分自身でしっかり認識することができる。

『いきいきマイプラン』は、介護予防プランとして作成すべき内容を、高齢者本人にもわかりやすいように簡潔にしたもので、以下の5項目で構成される。

##### <『いきいきマイプラン』の内容>

- ①こんな風に過ごしたい『わたしの生活』 = 大目標
- ②「からだ、こころ、活動、環境」についての現状
- ③ ①②を踏まえ今後の自分自身の課題整理 = 自己アセスメント
- ④わたしの目標 = 中目標
- ⑤わたしが行動すること = 行動目標・計画

アセスメント部分については、目標とする生活を『こんなふうに過ごしたいわたしの生活』、アセスメントの領域と現在の状況を『からだ』『こころ』『活動』『環境』とし、表現をわかりやすくすることで記入の自由度を上げている。また、領域における課題と総合的課題をあわせ、『今のわたしの課題は…?』としてわかりやすく工夫している。課題に対する目標と具体策は、『わたしの目標』と『わたしが行動すること』として、自分自身が実践することを自分で考えて記入できるように配慮している（予防給付については規定の支援計画書が必要なため、『いきいきマイプラン』のみでは対応できないが、情報共有やアセスメント、目標設定のツールとして活用できる）。

また、高齢者のみでも記入ができるように、記入例も作成し、プラン作成の目的や、自己記入の重要性とあわせ説明を行っている。しかし、自己記入だけでは、課題の整理や目標設定が困難なケースもあり、本人が気づいていない力や強みとあわせ、現状分析に専門的な視点として、自己記入後、保健師等がコメントを書き込みしている。これにより、本人の目標がより明確になり、自己の強みの気づきにつなげることができる。

また、介護予防教室への参加期間中は、設定した目標の達成度をカレンダー形式で記録し、教室修了時には、介護予防教室卒業後も介護予防の活動（行動）の継続を目的に、あ

らためて目標を設定・明記してもらっている（資料2）。

また、修了時には、教室の効果を実感して、今後の継続への動機づけとするために、教室参加前後の変化を目に見える形（数値）化した修了証を発行している（資料3）。

介護予防教室の卒業後、約1ヵ月後に地域包括支援センター職員が個別訪問を実施しており、身体状況等の評価を行っているものの、卒業後に設定した目標評価のフォローまでには至っておらず、今後の対応課題のひとつである。

#### （ウ） 取組みの効果

篠山市における介護予防事業の基本コンセプトである「集って・動いて・楽しんで」を実践するために、まずは介護予防事業に参加する高齢者が自分自身を理解することが必須であり、そのためにできるだけシンプルなシートが必要であると考え、『いきいきマイプラン』を考案・活用している。

『いきいきマイプラン』は視覚的にもわかりやすく、高齢者が自分自身で書き込むことで現状を振り返り、気づきを得やすくなることで、高齢者自身のセルフケア、自発性向上、健康行動（習慣）の継続に寄与している。

また、高齢者自身が考えて記入した内容であるため、本人の意識・意思が表出しやすく、支援者側も本人の全体像を把握しやすいものとなっている。それによって、高齢者と支援者が課題を共有しながら有効な目標を設定することができ、地域包括支援センターや関係事業者の職員等の立場からも、アセスメントの効率化にも効果があるとの声が寄せられている。

< 記入例 >

篠山 花子 のいきいきマイプラン

こんな風に過ごしたい「わたしの生活」

寝が仕事から帰ってこまめに夕飯をたべておきたい

こころ

・寝もがらみでくれているの、少しでも役に立ちたい。  
・味見をしているが、塩味は味がわかるには足りていない。

からだ

・長い時間、洗いの前も両手を母が立っているのは、不安定なこわい。  
・家の事は、叔母に頼り、礼を待たずに歩く。  
・足前から少しづつ歩きにくくなる。(特に大きな荷物がある時)  
・味がわかりにくい。

活動

・外に出るの時に、おたふくを運ぶので、荷物に行くこともない。  
・家の中の家事は、叔母に頼るが、行っている。

環境

・家の前が坂道で一人では外出できない。  
・親との二人暮らしで、誰も手伝ってこられる人がいない。

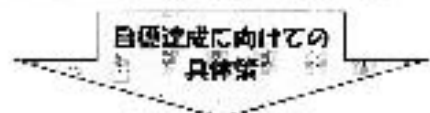
整理してみよう!

今のわたしの課題は・・・?

・足腰の力が弱く、歩くスピードも遅く、両手を離したの作業ができません。味がわからなく、味は、調理が上手にできない。

～そのためにわたしは何ができるかな～

わたしの目標	家族のみんな おいしくおかわりをつくる。
--------	-------------------------



わたしが 行動すること (具体的に)	い つ: 毎日 どこで: 家や、体操を習っているところ な に を: 手を洗って立っている前や、足腰とまらえる体操など どれくらい: 体操を教わっている先生が するまで続けるだけ続けたい ◎もしも楽しかったら、お母さんやお父さんに 褒められるといいね、時にはお褒めください。
--------------------------	---

わたしが 行動すること (具体的に)	い つ: 毎日 どこで: 自宅で な に を: シェイクをつくる・飲んでもいい (親にOKをもらっていいかな) どれくらい: できるだけ ◎いつもは料理と食べてもいい。
--------------------------	---





## おくちとからだのいきいきカレンダー③



### わたしの目標

### いきいき塾からの宿題（できた日に○をつけましょう！）

寝る前は、おくちの手入れをする。

月日	曜日	目標	宿題	感想
10/28	火			
29	水			
30	木			
31	金			
11/1	土			
2	日			
3	月祝			
4	火			
5	水			
6	木			
7	金			
8	土			
9	日			
10	月			
11	火			
12	水			
13	木			
14	金			
15	土			
16	日			
17	月			
18	火			

### 目標の自己評価基準（自分で考えて決めましょう）

◎：

○：

△：





会員番号( ) 氏

お申し込みのお願い  
 今月の目標:

日	出 席 日 時	前月の目標		達成状況	備考	出席時間
		出席	欠席			
1	/	/	/			
2	/	/	/			
3	/	/	/			
4	/	/	/			
5	/	/	/			
6	/	/	/			
7	/	/	/			
8	/	/	/			
9	/	/	/			
10	/	/	/			
11	/	/	/			
12	/	/	/			
13	/	/	/			
14	/	/	/			
15	/	/	/			
16	/	/	/			
17	/	/	/			
18	/	/	/			
19	/	/	/			
20	/	/	/			
21	/	/	/			
22	/	/	/			
23	/	/	/			
24	/	/	/			
25	/	/	/			
26	/	/	/			
27	/	/	/			
28	/	/	/			
29	/	/	/			
30	/	/	/			
31	/	/	/			

※出席状況について：○は出席、△は出席できなかった、△は出席できなかった、○は出席できなかった  
 詳細は事務局へお問い合わせください。

(習志野からの出席・時間等)

(又志々7からの出席・時間等)



おくとちからだの

「いきいき塾」修了しました!

さんのおくとちからだの変化

○「パ」 (2.2) 回 / 1 秒  
○「タ」 (2.2) 回 / 1 秒  
○「カ」 (2.1) 回 / 1 秒

4ヶ月後の変化

○「パ」 (4.2) 回 / 1 秒  
○「タ」 (3.9) 回 / 1 秒  
○「カ」 (3.6) 回 / 1 秒

そのほかにも、こんな変化がみえました!

義歯の適合がよくなりました。

頬の膨らましが十分できるようになり、おうちの機能が向上しました。

毎日バランスのよい食事が摂れるようになりました。  
薬を飲まなくてもよくなりました。

