

**新潟市幸齡ますます元気教室  
実施マニュアル  
Ver. 10**

**令和6年1月**

**新潟市**

制定・改定 履歴表

版数	改定内容	制定・改定日
Ver. 1	初版【暫定版】	平成 24 年 8 月 6 日
Ver. 1 - 2	初版【確定版】	平成 24 年 8 月 30 日
Ver. 2	第 2 版	平成 25 年 6 月 30 日
Ver. 3	第 3 版	平成 29 年 4 月 1 日
Ver. 4	第 4 版	平成 30 年 4 月 1 日
Ver. 5	第 5 版	平成 31 年 4 月 1 日
Ver. 6	第 6 版	令和 2 年 4 月 1 日
Ver. 7	第 7 版	令和 3 年 4 月 1 日
Ver. 8	第 8 版	令和 4 年 4 月 1 日
Ver. 9	第 9 版	令和 5 年 4 月 1 日
Ver. 10	第 10 版	令和 6 年 1 月 1 日

目 次

第 1	概要	1 頁
第 2	安全に実施するために	1 頁
第 3	事業の充実や向上のために	2 頁
第 4	1 期間の実施概要について	2 頁
第 5	1 回の実施概要について	7 頁
第 6	新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールについて	9 頁
別紙 1	「運動器機能向上」マニュアル	15 頁
別紙 2	「口腔機能向上」マニュアル	37 頁
別紙 3	「栄養改善」マニュアル	43 頁
別紙 4	「認知機能維持・向上」マニュアル	53 頁
第 7	資料集	54 頁

# 新潟市幸齢ますます元気教室実施マニュアル

## 第1 概要

### 1 事業の主旨

要支援認定者または事業対象者となった者に対し、3ヶ月の短期間に週1回の教室において「運動器の機能向上」「口腔機能向上」「栄養改善」「認知機能維持・向上」の複合プログラムを提供することにより、生活行為の改善を目指すこと、また、要介護状態等となることを予防するとともに、可能な限り、地域において自立した生活を営み、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組みができるよう支援することを目的とする。

### 2 各プログラムの概要、従事者など

- (1) 運動器機能向上 (別紙1参照)
- (2) 口腔機能向上 (別紙2参照)
- (3) 栄養改善 (別紙3参照)
- (4) 認知機能維持・向上(別紙4参照)

### 3 対象者 (資料5参照)

要支援者又は事業対象者で、地域包括支援センター又は居宅介護支援事業者(以下、「地域包括支援センター等」という)が実施する介護予防ケアマネジメント又は介護予防支援により、事業への参加が適当であるとされ、医師からの当該事業の参加制限のない者とする。

### 4 実施期間など

事業実施期間は1期あたり約3カ月間。第1期は5月中旬、第2期は9月上旬、第3期は1月上旬から開始する。

週1回、1期あたり12回程度実施する。

### 5 定員

1教室1期あたり概ね15人とする。

※参加希望者が少人数の場合は開催しない場合もある。

### 6 実施場所

受託事業者が手配する会場または新潟市の施設。

### 7 送迎

心身機能の低下などにより、自力通所が困難な場合や公共交通機関などが不便であり、通う手段のない方を対象に、事業者が送迎を実施する。

### 8 自己負担

利用者の利用料は、原則無料とする。ただし、個人的教材等実費相当額については、利用者が負担するものとする。(舌ブラシ、フラットファイル等の経費とし300円程度 1回目～3回目に徴収する。)

## 第2 安全に実施するために

### 1 安全管理について

事業実施にあたっては、利用者の状態の変化に注意を払うとともに、必要に応じて医療機関や地域包括支援センター、区健康福祉課関係職員と連携を図り、十分な安全衛生管理体制の整備と推進に努める。なお、自動体外式除細動器(AED)を設置しておくことが望ましい。

## 2 緊急時の対応について

緊急時の役割分担について、従事者間で意識を共有するなどして、事業の安全な実施に最大限の配慮を図る。なお、実施会場が市の施設の場合は、区役所にも相談・確認すること。

また、利用者の主治医や家族などの緊急時の連絡先について、「利用者基本情報」などで事前に情報を把握し、直ちに連絡がとれるような体制を整えておくとともに、事故等が発生した場合は**仕様書様式5**にて、区役所に速やかに報告すること。

## 第3 事業の充実や向上のために

市と各地域包括支援センター等の担当者は、事業者と情報を共有し利用者への適切な支援を行う。特に、評価を実施する時や教室終了後の支援について検討する際は、適宜教室に出向き情報などを把握すること。

## 第4 1期間の実施概要について

参照：教室実施スケジュールイメージ・図1. 利用者把握のフロー図

### 1 利用者の把握

- (1) 区健康福祉課から、「幸齢ますます元気教室利用者名簿（以下、「利用者名簿」という。）」**資料1**及び個別の「利用者基本情報」**資料2**、「興味・関心チェックシート」（任意）**資料3**、「介護予防サービス・支援計画」**資料4**、「教室参加者への質問票」**資料6**、「介護予防事業利用可否判断報告書（以下、「医師の判断報告書」という。）」（該当者のみ）**資料7**、「新潟市幸齢ますます元気教室」利用申込書」**資料8（要領第1号様式）**を開始日の2週間前頃までに受け取る。
- (2) (1) 受理後、送迎実施について、送迎配車ルートを作成する。
- (3) 開始日の1週間前頃までに文書(必要に応じて電話)などで、利用者へ事業実施開始日時、会場、送迎、持ち物などについて案内を行う。

図1. 利用者把握のフロー図

期限	区健康福祉課	事業者
開始日 2週間前 頃まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>○利用者名簿 <b>資料1</b> 作成。</li> <li>◆利用者毎の個別データ書類一式</li> <li>○利用者基本情報 <b>資料2</b></li> <li>○興味・関心チェックシート（任意） <b>資料3</b></li> <li>○介護予防サービス・支援計画 <b>資料4</b></li> <li>○教室参加者への質問票 <b>資料6</b></li> <li>○医師の判断報告書（該当者のみ） <b>資料7</b></li> <li>○利用申込書（写） <b>資料8（要領第1号様式）</b></li> </ul>	
事業開始 日1週間 前頃まで		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 送迎配車ルートの作成</li> <li>○ 利用者へ案内連絡</li> </ul>

## 2 準備

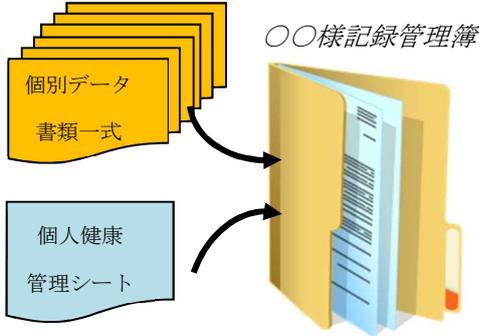
### (1) 利用者用物品

① 名 札	
② 利用者用個別ファイル ファイル 以下の資料を綴ったもの ○日程表及び健康チェック表 資料 9-1 ○オリエンテーション説明文書 資料 9-2 ○体しゃっきり体操 資料 9-3、9-4 ○お口の体操 資料 9-5 ○実践カレンダー 資料 9-6、9-6-1 ○ミニ講座資料(運動器機能、口腔機能、栄養改善、認知症予防) 資料 9-7～資料 9-15	〇〇様ご本人用 

### (2) 必要物品

① 机、イス
② 電子血圧計
③ 時計 (会場掲示用)
④ 筆記用具、クリップボード
⑤ その他、各プログラムの必要物品は別紙 1～4 参照

### (3) 事業管理用帳票類準備

① 利用者出席表 資料 10	
② 個別記録管理簿 「個別データ書類一式」(「利用者把握のフロー図」参照)と「健康管理シート」資料 11をまとめて綴ったものを、「個別記録管理簿」とし、管理する。 	〇〇様記録管理簿
③ 健康状況及び達成度確認票 資料 12、資料 12-1	
④ 幸齢ますます元気教室事業実績報告書 仕様書様式 3	

## 3 実施内容等 参照：教室実施スケジュールイメージほか

- (1) 1回目にオリエンテーションを「オリエンテーション説明文書」資料 9-2 に沿って実施し、事業の概要や留意事項等を説明する。
- (2) 1カ月目に事前アセスメントを実施し、結果を「健康状況及び達成度確認票」資料 12 に記入する。また、利用者には、教室終了時の希望や目標について、同票資料 12 に記入してもらう。その結果に基づき、事業従事者は個別支援目標を作成し、結果を同票資料 12 に記入する。事業従事者は、利用者へアセスメントの結果や個別支援について説明をする。利用者が説明を受けた証しとして、同票資料 12 に利用者から署名をしてもらうこと。同票資料 12 のコピーを

利用者に渡す。(個人ファイルに綴じる)

- (3) 体しゃっきり体操は、毎回実施。資料 9-3、9-4
  - (4) お口の体操は、3回目より毎回実施。資料 9-5
  - (5) 脳を活性化させる課題を組み合わせた運動は、毎回実施。ただし、体力測定実施日において、時間の都合上、実施困難な場合は実施しなくてもよい。
  - (6) 2回目に実践カレンダー資料 9-6 の使用方法について資料 9-6-1 を参考に説明する。  
3回目以降は毎回、学習時間を設け、日常生活での取組状況を確認し、プログラムの定着を図る。
  - (7) 1カ月目と2カ月目に運動器のミニ講座実施。(計2回)
  - (8) 毎月1回、口腔機能のミニ講座実施。(計3回)
  - (9) 毎月1回、栄養改善のミニ講座実施。(計3回)
  - (11) 2カ月目に認知症予防のミニ講座実施(計1回)
  - (12) 3カ月目に事後アセスメントを実施し、結果を「健康状況及び達成度確認票」資料 12 に記入する。また、利用者に、達成度や終了後の目標について、同票資料 12 に記入してもらう。その結果に基づき、事業従事者は総合評価を作成し、結果を同票資料 12 に記入する。  
事業従事者は、利用者へアセスメントの結果や総合評価について説明をする。利用者が説明を受けた証しとして、同票資料 12 に利用者から署名をしてもらうこと。同票資料 12 のコピーを利用者に渡す。(個人ファイルに綴じる)
- 必要に応じて、地域包括支援センター等や区健康福祉課職員と連携を図り、事業終了後も利用者の生活機能が低下しないよう配慮すること。

表 1. 新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュール

月	回数	事業説明	アセスメント	目標設定	達成度確認	アセスメント結果説明	内 容						
							健康チェック	体しゃっきり体操	お口の体操	認知機能維持・向上プログラム	ミニ講座など	個別相談	学習時間
1 カ 月 目	1	事業説明 オリエンテーション	運動器	運動器			●	● No.1~7		(●)			
	2					運動器支援 目標説明	●	● No.1~16		●	運動器		実践 カレンダー 使用説明
	3		口腔機能	口腔機能		口腔機能支 援目標説明	●	●	●	●	口腔機能		●
	4		低栄養者に、 栄養アセスメント・目標設定			栄養支援 目標説明	●	●	●	●	栄養改善	栄養改善	●
2 カ 月 目	5						●	●	●	●	認知症予防		●
	6						●	●	●	●	運動器		●
	7						●	●	●	●	口腔機能	口腔機能	●
	8						●	●	●	●	栄養改善	栄養改善	●
3 カ 月 目	9		運動器	運動器	運動器		●	● No.1~7	●	(●)			●
	10					運動器	●	●	●	●			●
	11		口腔機能	口腔機能	口腔機能	口腔機能	●	●	●	●	口腔機能		●
	12	終了時の説明 今後について	低栄養者に、 栄養アセスメント・達成度確認・目標設定			個別総合 評価説明	●	●	●	●	栄養改善	栄養改善	●

#### 4 教室欠席者への対応、利用途中終了

##### (1) 教室欠席者への連絡

教室欠席者へは、電話連絡等により、欠席の理由の確認や次回の出席の勧奨を行う。

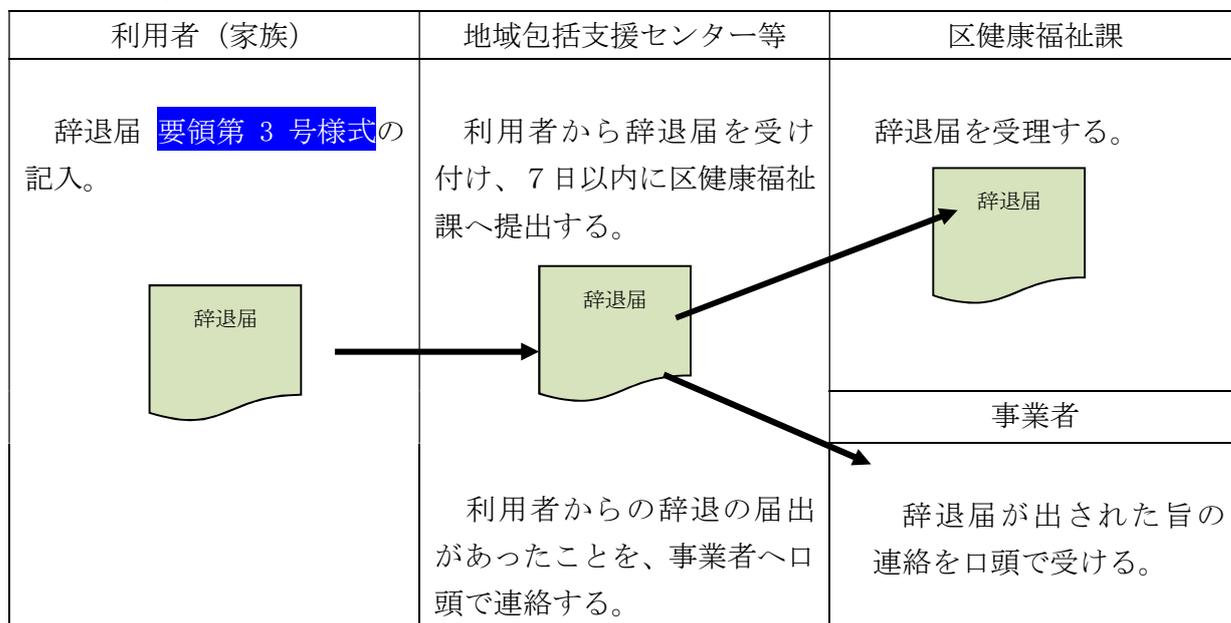
##### (2) (3回以上) 教室欠席が続く場合

- ① 体調不良などにより、欠席が続く場合は、事業者より、地域包括支援センター等に連絡し、利用者の状況確認を依頼する。
- ② 地域包括支援センター等は、利用者の状況を確認し、教室の利用を途中で終了する場合は、「『新潟市幸齢ますます元気教室』利用辞退届 (以下、「辞退届」という。)」**要領第3号様式**」を本人あるいは家族に記入してもらい (地域包括支援センター等の代行でも可能)、区健康福祉課へ提出するとともに、地域包括支援センター等は、事業者利用者状況確認の結果と途中終了の連絡をする。

図2. 理由が不明で欠席が続く場合の状況確認フロー図



図3. 利用者の状況確認の結果、途中で教室を終了する場合のフロー図



#### 5 教室開催の中止

台風や大雪などの悪天候により、安全な利用者の通所が困難と判断される場合は、区健康福祉課と協議のうえ、教室開催の可否を決定すること。ただし、緊急を要する場合など、区健康福祉課と協議が困難である場合は、事業者が教室開催の可否を決定するものとする。なお、中止する場合は、速やかに利用者、実施会場管理者 (市の施設使用の場合)、地域包括ケア推進課に連絡すること。なお、利用者に連絡がつかない場合は、事業者が会場に出向き、待機すること。

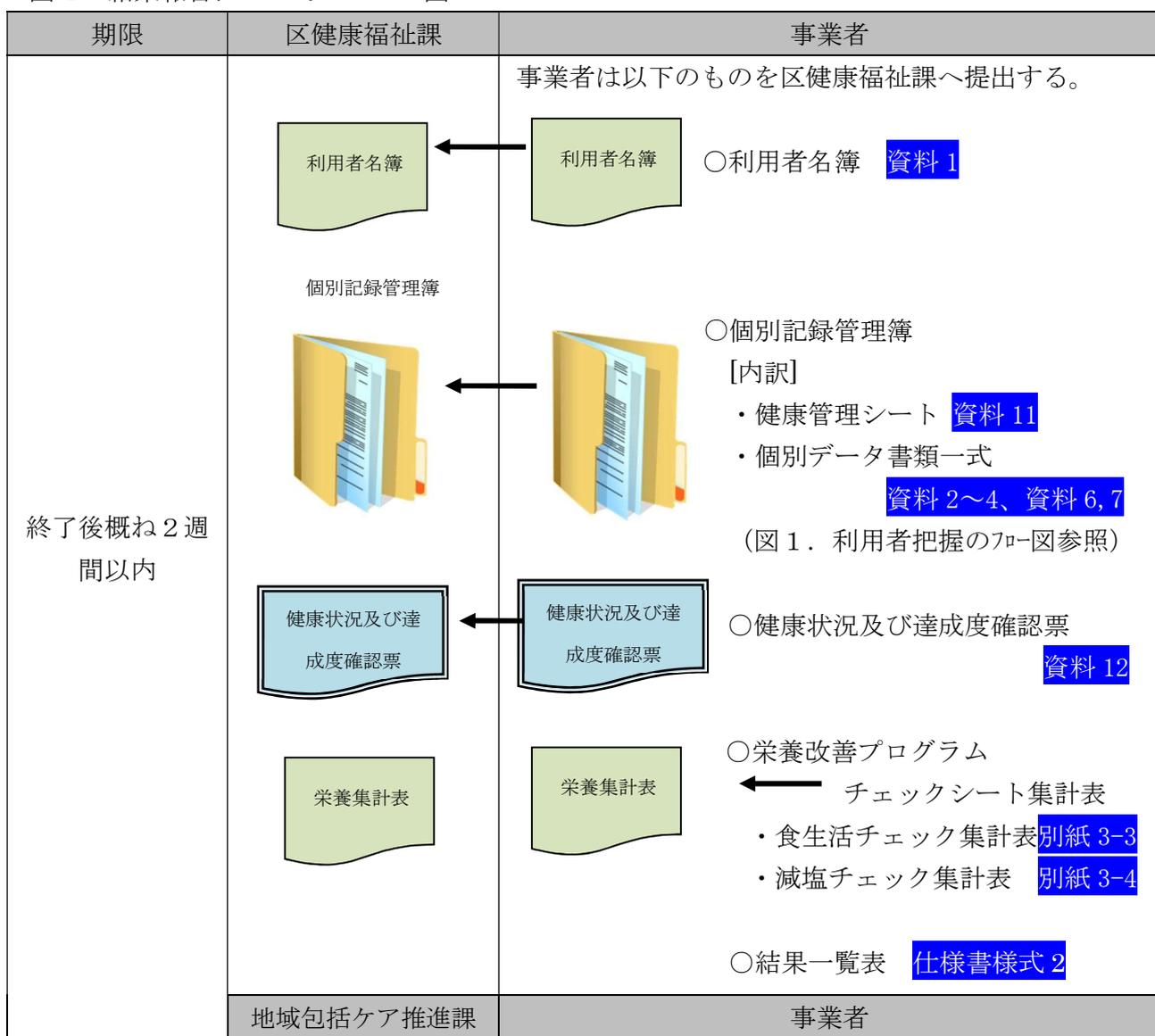
#### 6 結果報告

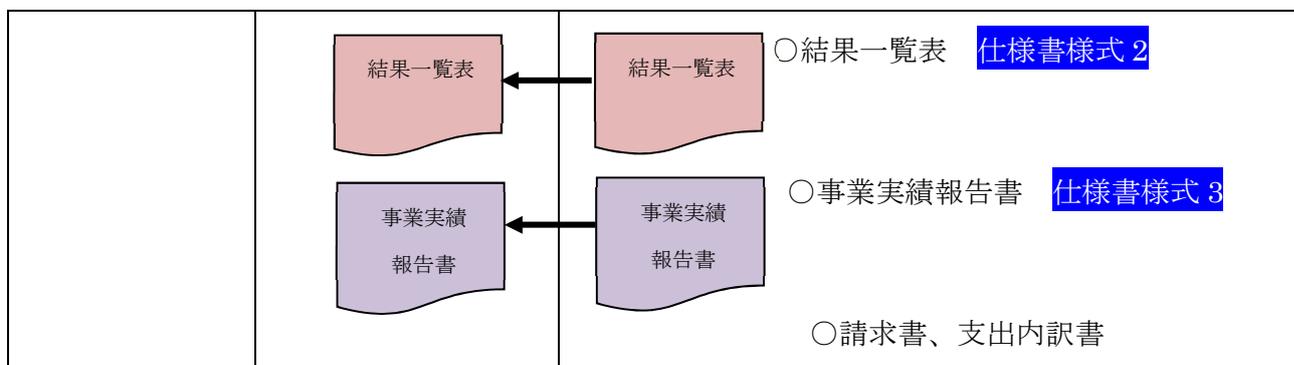
事業者は、各期終了後2週間以内に、区健康福祉課及び地域包括ケア推進課へ以下のものを提

出し結果を報告すること。

●利用者名簿 <b>資料 1</b>	区健康福祉課へ提出（手渡し）
●個別記録管理簿（資料 2～4、資料 6, 7、資料 11）	
●健康状況及び達成度確認票 <b>資料 12</b>	
●食生活チェックシート集計表 <b>別紙 3-3</b> , 及び減塩チェックシート集計表 <b>別紙 3-4</b>	
●幸齢ますます元気教室結果一覧表（以下、「結果一覧表」という。） <b>仕様書様式 2</b>	地域包括ケア推進課へ提出
●幸齢ますます元気教室事業実績報告書（以下、「事業実績報告書」という。） <b>仕様書様式 3</b>	
●請求書、支出内訳書	

図 4. 結果報告についてのフロー図





<注意>

○事業開始当初、区健康福祉課から提供を受けた以下の資料を、漏れなく返却すること

- 利用者基本情報 **資料 2**
- 興味・関心チェックシート（任意） **資料 3**
- 介護予防サービス・支援計画 **資料 4**
- 教室参加者への質問票 **資料 6**
- 医師の判断報告書（該当者のみ） **資料 7**
- 利用申込書（写） **資料 8（要領第 1 号様式）**

※地域包括支援センター等への報告は、区健康福祉課より行う。

## 第 5 教室 1 回の実施概要について 参照：教室実施スケジュールイメージ

### 1 準備

- (1) 従事者が協力し、次の物品等の準備や整備を行う。
  - ① 個別記録管理簿（3 頁参照）、名札、血圧計、出席表、筆記用具など
  - ② 会場準備（机、イス）、空調、温度設定、道具の整備、床面等安全な環境整備
- (2) 利用者が、玄関から会場まで、安全に移動できるよう従事者が見守りを行う。  
 なお、送迎利用者については、乗車より会場まで、安全に移動できるよう配慮する。

### 2 健康管理

- (1) 毎回のプログラム実施前に、以下の項目により健康状態を確認し、個人記録健康管理シート **資料 11** に記録する。
  - ① 問診（自覚症状の有無）
  - ② 血圧測定、脈拍測定（電子血圧計で利用者が測定し、記録できるように指導する）
  - ③ 1 週間の体調について確認する。
- (2) 参加中・参加後の観察のポイント

顔面蒼白、冷や汗、吐き気、嘔吐等の体調不良や脈拍、血圧等異常がみられる場合は安静をとらせ、様子を見る。状態に応じて、主治医への連絡等の適切な対応を行う。

**【参加中止要件】**（開始前の血圧測定、問診等により判断する）

- ・ 不整脈が明らかに多い場合や、いつもと異なる不整脈がある場合
- ・ 血圧が収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧 110mmHg 以上の場合（休息や深呼吸等をした後、再度測りなおしてもよい）
- ・ 安静時脈拍数が 110 拍以上または 40 拍以下の場合
- ・ 関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化
- ・ その他、体調不良など自覚症状を訴える場合

- (3) 教室中に具合が急変した場合の帰路の送迎

普段は自力で通所していた利用者が、教室中に具合が悪化し、救急車を呼ぶ状態ではないが自力での帰宅が困難な場合等、やむを得ない場合は区健康福祉課と相談のうえ、臨時で送迎を行うことができる。

### 3 プログラムの実施

実施時間は合計で90～110分程度とする。

プログラムには「学習時間」を設定し、家庭や地域活動等の生活場面においても継続して運動機能向上、口腔機能向上、栄養改善、認知機能維持・向上に取り組めるように働きかける。

具体的には、利用者に1週間の家庭での取組状況などを実践カレンダー資料 9-6 に記録してきてもらう。教室で記録を確認し、家庭での実施継続支援を行い、取り組みの定着を図る。

表2. 1回のプログラム（110分程度）

プログラム	内 容	所要時間
健康チェックなど	○血圧測定等の健康チェック	20分 前後
集団体操 (口腔・栄養個別指導)	○体しゃっきり体操 ○脳を活性化させる課題を組み合わせた運動 ○お口の体操 (口腔・栄養スタッフが従事する日は、必要に応じて個別指導・相談を実施する。)	50分 前後
ミニ講座	○ミニ講座(運動器機能、口腔機能、栄養、認知症予防)	20分
学習時間など	○実践カレンダーにより、自宅等での実施状況を利用者と一緒に確認する。	20分 前後
終了	次回の日程と予定を利用者に連絡する	

※休憩時間を適宜とり、水分補給、トイレ休憩を行う。

### 4 終了後

(1) 従事者が協力し、会場の清掃、片付けを行う。

物品や個人情報の保管・管理には十分配慮すること。

(2) 利用者が、会場から玄関まで、安全に移動できるよう従事者が見守りを行う。

なお、送迎利用者については、会場より下車するまで、安全に移動できるよう配慮する。

### 5 カンファレンス等

(1) 教室終了後、従事者は、利用者各自の課題への取組状況や意欲の程度、体調等について情報を共有する。特記すべき内容について、個人記録健康管理シート資料 11 に記録する。

(2) プログラムの進行等について問題がないか意見交換を行い、次回のプログラム内容を確認する。

(3) 利用者の心身の状態や目標の達成、客観的な生活機能の状態の評価などの情報共有のため、原則、教室初回及び9回目以降いずれかの回の終了後に受託事業者、地域包括支援センター（または委託を受けた居宅介護支援事業所）及び区健康福祉課でカンファレンスを行う。

## 第6 新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールについて

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュール

令和2年4月修正

月	回数	事業説明	アセスメント	目標設定	達成度確認	アセスメント結果説明	内容						
							健康チェック	体しゃっきり体操	お口の体操	認知機能維持・向上プログラム	ミニ講座など	個別相談	学習時間
1 カ月目	1	事業説明 オリエンテーション	運動器	運動器			●	● No.1~7		(●)			
	2					運動器支援 目標説明	●	● No.1~16		●	運動器		実践 カレンダー 使用説明
	3		口腔機能	口腔機能		口腔機能支援 目標説明	●	●	●	●	口腔機能		●
	4		低栄養者に、 栄養アセスメント・目標設定			栄養支援 目標説明	●	●	●	●	栄養改善	栄養改善	●
2 カ月目	5						●	●	●	●	認知症予防		●
	6						●	●	●	●	運動器		●
	7						●	●	●	●	口腔機能	口腔機能	●
	8						●	●	●	●	栄養改善	栄養改善	●
3 カ月目	9		運動器	運動器	運動器		●	● No.1~7		(●)			●
	10					運動器	●	●	●	●			●
	11		口腔機能	口腔機能	口腔機能	口腔機能	●	●	●	●	口腔機能		●
	12	終了時の説明 今後について	低栄養者に、 栄養アセスメント・達成度確認・目標設定			個別総合 評価説明	●	●	●	●	●	栄養改善	栄養改善

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 1回目

時間 (例)午前 の場合	内容	担当者				使用物品など	
		看護師	運動(主担当)	運動(副担当)	他		
8:45頃~ 9:15	送迎 準備	送迎配車ルートに従い実施 会場設営(事前にレイアウトを決めておく) 体力測定準備(距離を計測し、床面にテープを貼る) スタッフミーティング タイムスケジュール、役割確認					<準備> ・机・イス・筆記用具・CDラジカセ ・名札・利用者出席表・利用者個別配布ファイル(氏名記入) ・利用者個別記録管理簿(氏名記入) ・健康状況および達成度確認票 氏名記入
9:45頃~	参加者来室	送迎車到着 出迎え、会場内に案内					・体重計・身長計・電子血圧計(1~3台) ・体力測定用具(ストップウォッチ、巻尺、ビニールテープ)
10:00	健康チェック	出席表に○をつけ、名札をつけてもらう ○健康チェック(来所順に10:20までの時間)⇒看護師以外の従事者も手分けして行なう(2回目以降同様) ○電子血圧計で利用者が測定し、「健康チェック表」に記録できるよう指導(2回目以降同様)					・名札・利用者出席表 ・利用者個別記録管理簿 ・健康状況および達成度確認票
	アセスメント	○身長・体重測定 ○日常生活活動記入 ○痛みなど記入 ○「食事はおいしくたべてますか」記入		アセスメント			・筆記用具
10:15	説明	教室のオリエンテーションを行う(事業説明) (利用者個別にファイルを配布)					・利用者個別配布ファイル
10:25	体操	○体しゃっきり体操1~7(ストレッチ体操)実施 水分補給	体操	体操	体操	体操	・臥位ができない利用者に対して、看護師又は運動(副担当)が体しゃっきり体操(椅子版)を指導する。
(10:55)	(認知機能)	脳を活性化させる課題を組み合わせた運動	(実施)	(実施)	(実施)		・時間に余裕があれば実施
11:00	体力測定	○開眼片脚立ち ○タイムアップゴーテスト } 確認票記入 ○5m最大歩行	記録	測定	測定補助	測定補助	・ストップウォッチ ・健康状況および達成度確認票
11:25	学習時間	○教室終了時の希望(なりたい姿)記入 ○運動器機能向上 本人の目標設定を記入					・健康状況および達成度確認票
11:45	連絡事項	次回の教室について					
11:50	退室	見送り、送迎実施					
12:00	片付け	会場片付け、清掃					・清掃用具
12:10	カンファレンス	ケース個別の運動器の目標について検討 教室運営について 次回の予定を確認する	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	・利用者個別記録管理簿 ・健康状況および達成度確認票
12:35	終了						・事業実施報告書記入

※ 次回までに、健康状況の確認票の記入(体力測定の結果欄に矢印とBMIを記入)を行う。  
また、個別の支援目標を記入する。

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 2回目

時間 (例)午前 の場合	内容	担当者			使用物品など
		看護師	運動 (主担当)	運動 (副担当)	
8:45頃～	送迎				
9:15	準備				<準備> ・通常用具・用品 ・運動器機能評価用具 (前回、欠席者がいる場合)
9:45頃～	参加者来室				
	送迎車到着				
	出迎え、会場内に案内				
10:00	出席表に○をつけ、名札をつけてもらう				・名札 ・利用者出席表
	健康チェック		健康チェック	健康チェック	・利用者個別記録管理簿
	説明		②<前回欠席者>	②対応	
10:10	体操		※通常プログラムの他 時間を見て、順次評価を行う		
	水分補給		教室のオリエンテーションを行う(事業説明)		・筆記用具
10:50	認知機能			実施	実施
11:00	結果返却			結果返却補助	結果返却補助
	〇グループで、1回目に行った評価について説明する。		〇健康チェック(来所順に10:10までの時間)		
	体力測定については、「体力測定の結果の見方」参照		〇身長・体重測定		
	〇支援目標の説明		〇日常生活活動記入		
	支援目標欄に、利用者承諾サインを記入してもらう。		〇痛みなど記入		
			〇「食事はおいしくたべてますか」記入		
11:20	ミニ講座		体しゅっきり体操1～7実施		ミニ講座
	学習時間		〇開眼片脚立ち		
11:45	連絡事項		〇タイムアップゴーテスト		
11:50	退室		〇5m最大歩行		
12:00	片付け				
12:10	カンファレンス			カンファレンス	カンファレンス
	ケース個別の運動器の目標について検討				
	教室運営について				
	次回の予定を確認する				
12:35	終了				

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 3回目

時間 (例)午前	内容	担当者				物品
		看護師	運動(主担当)	運動(副担当)	歯科衛生士 など	
8:45頃～	送迎					
9:15	準備					<準備> ・教室通常用具・用品 ・口腔機能評価用具 ・健康状況および達成度確認票
9:45頃～	参加者来室					
	送迎車到着					
	出迎え、会場内に案内					
10:00	出席表に○をつけ、名札をつけてもらう					
	健康チェック		健康チェック	健康チェック	健康チェック	・健康状況および達成度確認票
	説明					・筆記用具
	評価				評価	
	〇咀嚼力判定ガムと唾液分泌量測定をグループで実施する					
10:25	体操		体操	体操	体操	
	評価				評価	
	評価説明				評価説明	
	〇口腔機能評価(しゅっきり体操の途中で、個別に実施)					
	〇口腔機能評価結果説明、本人の目標を記入					
	〇口腔機能の支援目標を記入し、ご本人に説明する					
	支援目標欄に、利用者承諾サインを記入してもらう。					
	水分補給					
11:10	認知機能		実施	実施	実施	
11:20	ミニ講座				ミニ講座	・ミニ講座資料9-8を使用 ・利用者は各自ファイル使用 ・実践カレンダー
	〇口腔機能向上ミニ講座「お口の体操について」 「舌の清掃について」					
11:40	学習時間		説明	説明	説明	
11:45	連絡事項					
11:50	退室					
12:00	片付け					・清掃用具 ・利用者個別記録管理簿
12:10	カンファレンス		カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	・健康状況および達成度確認票
	ケース個別の口腔機能の目標について確認					
	教室運営について					
	次回の予定を確認する					
12:35	終了					・事業実施報告書記入

※ 健康状況および達成度確認票の支援目標を記入する。コピーし、次回、利用者へコピーを渡す。

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 4回目

時間 (例)午前	内容	担当者					物品		
		看護師	運動 (主担当)	運動 (副担当)	管理栄養士	他			
8:45頃～	送迎	送迎配車ルートに従い実施						<準備>	
9:15	準備	会場設営(事前にレイアウトを決めておく)	準備	準備	準備	準備	準備	・教室通常用具・用品 ・ミニ講座用「料理カード」 (前回欠席者がいる場合)	
		スタッフミーティング タイムスケジュール、役割確認						・口腔機能評価用具 ・健康状況および達成度確認票	
9:45頃～	参加者来室	送迎車到着 出迎え、会場内に案内							
10:00	健康チェック	出席表に○をつけ、名札をつけてもらう ○健康チェック(来所順に10:10までの時間)							
	説明	本日のスケジュールについて ○食生活チェックシート(別紙3-1)を、利用者に記入してもらう	②<前回欠席者> ※通常プログラムの他時間を見て、順次評価を行う	②対応	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	(前回欠席者がいる場合) ・健康状況および達成度確認票 ・欠席者の評価担当は看護師
		○口腔機能評価 ○口腔機能結果説明	(評価)		チェックシート記入の補助・確認 管理栄養士はシートの集計を行ない、ミニ講座時に説明				
10:15	体操	○体しゃっきり体操実施(最後まで) ○お口の体操	体操	体操	体操				
	栄養相談	○低栄養者に対して個別相談(体しゃっきり体操の間に個別に実施) 低栄養の該当者がいない場合は肥満度の高い人や、血圧の高めの人等必要に応じて個別相談を実施					相談		
		水分補給							
11:15	認知機能	脳を活性化させる課題を組み合わせた運動	実施	実施	実施				
11:20	ミニ講座	○栄養改善ミニ講座「食事のバランスとれてますか」				ミニ講座		・利用者は各自ファイル使用 ・ミニ講座資料9-11リーフレットを使用 ・料理カードなど	
11:40	学習時間	○実践カレンダーにより、自宅実施を振り返る	説明	説明	説明	説明	説明	・実践カレンダー	
	評価説明	○健康状況および達成度確認票コピーを返却する						・健康状況および達成度確認票コピー	
	連絡事項	次回の教室について							
11:50	退室	見送り、送迎実施							
12:00	片付け	会場片付け、清掃						・清掃用具	
12:10	カンファレンス	ケース個別の栄養について確認 教室運営について 次回の予定を確認する	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	・利用者個別記録管理簿 ・健康状況および達成度確認票 ・事業実施報告書記入	
12:35	終了								

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 5～8回目

時間 (例)午前	内容	担当者					物品	
		看護師	運動 (主担当)	運動 (副担当)	歯科衛生士	栄養士		
8:45頃～	送迎	送迎配車ルートに従い実施						<準備>
9:15	準備	会場設営(事前にレイアウトを決めておく)	準備	準備	準備	準備	準備	・教室通常用具・用品 ・ミニ講座資料、道具
		スタッフミーティング タイムスケジュール、役割確認						
9:45頃～	参加者来室	送迎車到着 出迎え、会場内に案内						
10:00	健康チェック	出席表に○をつけ、名札をつけてもらう ○健康チェック(来所順に10:10までの時間)	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	
	説明	本日のスケジュールについて ○栄養ミニ講座の8回目は食生活チェックシート(別紙3-2)を利用者に記入してもらう。8回目の体操開始10:20の予定	チェックシート記入の補助・確認 管理栄養士はシートの集計を行ないミニ講座時に説明					
10:10	体操	○体しゃっきり体操実施(最後まで) ○お口の体操	体操	体操	体操	体操	体操	
(10:20)		○栄養スタッフが従事する日は、低栄養者に個別相談実施(該当者がいない場合は、肥満者など必要に応じて個別相談実施) ○口腔スタッフが従事する日は必要に応じて個別相談実施				相談	相談	
		水分補給						
11:10	認知機能	脳を活性化させる課題を組み合わせた運動	実施	実施	実施			
11:20	ミニ講座	○ミニ講座				ミニ講座内容にあわせて従事		・利用者は各自ファイル使用 ・ミニ講座資料を使用
11:40	学習時間	○実践カレンダーにより、自宅実施を振り返る	説明	説明	説明	説明	説明	・実践カレンダー
	連絡事項	次回の教室について						
11:50	退室	見送り、送迎実施						
12:00	片付け	会場片付け、清掃						・清掃用具 ・利用者個別記録管理簿
12:10	カンファレンス	ケース個別の栄養について確認 教室運営について 次回の予定を確認する	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	・事業実施報告書記入
12:35	終了							

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 9回目

時間 (例)午 前 の場合	内 容	担当者				使用物品など
		看護師	運動 (主担当)	運動 (副担当)	他	
8:45頃～	送迎	送迎配車ルートに従い実施				
9:15	準備	会場設営(事前にレイアウトを決めておく) 体力測定(距離を計測し、床面にテープを貼る) スタッフミーティング タイムスケジュール、役割確認	準備	準備	準備	準備
9:45頃～	参加者入室	送迎車到着 出迎え、会場内に案内				
10:00	健康チェック アセスメント	出席表に○をつけ、名札をつけてもらう ○健康チェック(来所順に10:20までの時間) ○身長・体重測定 ○日常生活活動記入 ○痛みなど記入 ○「食事はおいしくたべてますか」記入	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック
			利用者に記入してもらう⇒従事者は記入内容の確認を行なう			
10:20	体操	○体しゅっきり体操実施(時間を見て実施内容検討) ○お口の体操 水分補給	体操	体操	体操	体操
(11:10)	(認知機能)	脳を活性化させる課題を組み合わせた運動	(実施)	(実施)	(実施)	
11:00	体力測定	○開眼片脚立ち ○タイムアップゴーテスト ○5m最大歩行 ○ご本人の達成度、これからの目標記入	記録	測定	測定補助	測定補助
			確認票記入			
			参加者の中に入って、フォローする			
11:40	学習時間	○実践カレンダーにより、自宅実施を振り返る	説明	説明	説明	説明
11:45	連絡事項	次回の教室について				
11:50	退室	見送り、送迎実施				
12:00	片付け	会場片付け、清掃				
12:10	カンファレンス	ケース個別の運動器の評価について検討 教室運営について 次回の予定を確認する	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス
12:35	終了					

※ 次回までに、健康状況の確認票の記入(体力測定の結果欄に矢印とBMIを記入)を行う。  
また、達成度確認票の「事後の総合評価」を大まかに決めておく。

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 10回目

時間 (例)午 前 の場合	内 容	担当者			使用物品など
		看護師	運動 (主担当)	運動 (副担当)	
8:45頃～	送迎	送迎配車ルートに従い実施			
9:15	準備	会場設営(事前にレイアウトを決めておく) 体力測定(距離を計測し、床面にテープを貼る) スタッフミーティング タイムスケジュール、役割確認	準備	準備	準備
9:45頃～	参加者入室	送迎車到着 出迎え、会場内に案内			
10:00	健康チェック	出席表に○をつけ、名札をつけてもらう ○健康チェック(来所順に10:10までの時間)			
	説明	本日のスケジュールについて	②<前回欠席者> 健康チェック ②対応 健康チェック		
10:10	体操	○体しゅっきり体操実施(時間を見て実施内容検討) ○お口の体操 水分補給	体操	体操	体操
			※通常プログラムの他 時間を見て、順次評価を行う		
			○健康チェック(来所順に10:10までの時間) ○身長・体重測定 ○日常生活活動記入 ○痛みなど記入 ○「食事はおいしくたべてますか」記入		
			利用者に記入してもらう⇒従事者は記入内容の確認を行なう		
11:10	認知機能	脳を活性化させる課題を組み合わせた運動	実施	実施	実施
11:10	結果返却	○集団で事後アセスメントについて説明する。	結果返却補助	結果返却	結果返却補助
			体しゅっきり体操1～7実施		
			○開眼片脚立ち ○タイムアップゴーテスト ○5m最大歩行 ○達成度、これからの目標を記入		
11:40	学習時間	○実践カレンダーにより、自宅実施を振り返る			
11:45	連絡事項	次回の教室について			
11:50	退室	見送り、送迎実施			
12:00	片付け	会場片付け、清掃			
12:10	カンファレンス	ケース個別の運動器の目標について検討 教室運営について 次回の予定を確認する	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス
12:35	終了				

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 11回目

時間 (例)午前	内容	担当者				物品
		看護師	運動(主担当)	運動(副担当)	歯科衛生士 など	
8:45頃～	送迎					
9:15	準備	準備	準備	準備	準備	<準備> ・教室通常用具・用品 ・口腔機能評価用具 ・健康状況および達成度確認票
	スタッフミーティング タイムスケジュール、役割確認					
9:45頃～	参加者来室					
	送迎車到着 出迎え、会場内に案内					
10:00	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック		
	説明					・健康状況および達成度確認票
	評価				評価	・筆記用具
10:25	体操	体操	体操	体操		
	評価				評価	
	評価説明				評価説明	
	水分補給					
11:10	認知機能	実施	実施	実施		
11:20	ミニ講座				ミニ講座	・ミニ講座資料「食べる」仕組みを使用 ・利用者は各自ファイル使用
11:40	学習時間	説明	説明	説明	説明	・実践カレンダー
11:45	連絡事項					
11:50	退室					
12:00	片付け					・清掃用具 ・利用者個別記録管理簿
12:10	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	・健康状況および達成度確認票
	教室運営について 次回の予定を確認する					・事業実施報告書記入
12:35	終了					

※ 健康状況および達成度確認票の事後の総合評価を記入する。コピーし、次回、利用者にコピーを渡す。

新潟市幸齢ますます元気教室実施スケジュールイメージ 12回目

時間 (例)午前	内容	担当者					物品
		看護師	運動(主担当)	運動(副担当)	管理栄養士	他	
8:45頃～	送迎						
9:15	準備	準備	準備	準備	準備	準備	<準備> ・教室通常用具・用品 ・ミニ講座用「料理カード」 (前回欠席者がいる場合) ・口腔機能評価用具 ・健康状況および達成度確認票
	スタッフミーティング タイムスケジュール、役割確認						
	送迎車到着						
9:45頃～	参加者来室						・健康状況および達成度確認票
10:00	説明						
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	
	説明						(前回欠席者がいる場合)
	体操	体操	体操	体操			・健康状況および達成度確認票 ・筆記用具
10:20	栄養相談						
	水分補給						・利用者は各自ファイル使用
11:10	認知機能	実施	実施	実施			
11:15	ミニ講座				ミニ講座		・ミニ講座資料9-13 9-14リーフレットを使用 ・料理カードなど
11:35	学習時間	説明	説明	説明	説明	説明	・実践カレンダー
	評価説明						
11:50	終了	説明	説明	説明		事後評価追加があれば、記入	
	退室						
12:00	片付け						・清掃用具
12:10	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	カンファレンス	・利用者個別記録管理簿 ・健康状況および達成度確認票 ・事業実施報告書記入
12:35	終了						

※終了後、「教室結果一覧表」を作成する。

## 別紙 1

### 「運動器機能向上」マニュアル

#### 第 1 概要

##### 1 目的

生活機能が低下した高齢者に対して、筋力の向上や転倒予防を目的としたトレーニングを実施することにより、生活機能の維持・向上を図り、要介護状態等になることを防ぐとともに、できる限り自立した生活を送り、自己実現を図ることができるよう支援する。

##### 2 実施内容

月	回数	実施内容	必要物品
	毎 回	・体しゃっきり体操	<input type="checkbox"/> イス <input type="checkbox"/> ストレッチマット <input type="checkbox"/> 枕、座布団
1カ月目	1回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体しゃっきり体操 1～7</li> <li>・事前アセスメント(体力測定など)</li> <li>・教室終了時の希望(なりたい姿)記入</li> <li>・運動器機能向上に係わる目標の設定</li> </ul>	<input type="checkbox"/> コーン (イス) <input type="checkbox"/> 身長・体重計 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ <input type="checkbox"/> 巻尺 <input type="checkbox"/> ビニールテープ
2カ月目	2回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体しゃっきり体操 1～16</li> <li>・事前アセスメント結果説明</li> <li>・「体力測定の結果の見方」ミニ講座①-1</li> <li>・支援目標の説明</li> <li>・「安全に効果的に運動を行うために」ミニ講座①-2</li> <li>・実践カレンダーの使用方法説明</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 運動器機能向上 ミニ講座資料 <span style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">資料 9-7</span>
3カ月目	6回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「活動的に過ごしましょう」ミニ講座②-1</li> <li>・「正しい姿勢について」ミニ講座②-2</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 運動器機能向上 ミニ講座資料 <span style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">資料 9-7</span>
	9回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事後アセスメント(体力測定など)</li> <li>・運動器機能向上に係わる目標の達成度確認</li> <li>・これからの目標記入</li> </ul>	<input type="checkbox"/> コーン (イス) <input type="checkbox"/> 身長・体重計 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ <input type="checkbox"/> 巻尺 <input type="checkbox"/> ビニールテープ
	10回目	・事後アセスメント結果説明	

### 3 従事者の配置

次の(1)～(3)について各1名以上の配置を必須とし、次の業務に従事すること。

職 種	回数	業 務 (役 割)
(1) 理学療法士、作業療法士等	1～12回目	体力測定と評価、個別支援目標の作成と指導、痛みの管理、運動継続意欲を高めることへの配慮など
(2) 看護職員	1～12回目	健康管理、痛みの管理、保健指導
(3) 経験のある介護職員等	1～4回目 及び 9回目	体力測定と評価、個別支援目標の作成と指導、痛みの管理、運動継続意欲を高めることへの配慮などを(1)の従事者と連携し、補助する。

※年齢ますます元気教室スタッフ追加配置理由書(仕様書様式4)が提出された場合は、(3)について、追加する期間(回)も従事することができる。

## 第2 事前アセスメント

### 1 事前アセスメントの実施(1回目)

「健康状況及び達成度確認票」資料12 使用、同票記入例資料12-1 参照。

#### (1) 「身長・体重」測定

身長・体重を測定する。「運動器機能」の該当箇所に記入。(BMIも算出する)

#### (2) 「日常生活活動」ご本人に記入してもらう

##### ① 「運動の習慣の有無について」

「ある」の場合は、行なっている運動の内容と頻度を記入する。

(例)：ラジオ体操を毎日、ウォーキングを週3回など

##### ② 「どれくらい続けて歩けますか」

続けて歩ける時間(分)を記入する。歩行補助用具について、該当項目を○で囲む。

##### ③ 「行っている家事や役割について」

該当する項目を○で囲む。その他は( )に記入する。

#### (3) 「現在の健康状態はいかがですか」ご本人に記入してもらう

該当する項目を○で囲む。

#### (4) 「痛いところや動きの悪い所」

「身体の痛みや動きの悪い所」をご本人より、人体図に記入してもらう。なお、痛み等の種類や程度(例)「時々、ズキズキ痛む」「歩くとしびれる」など、わかる範囲で記入してもらう。

#### (5) 「その他心身機能チェック」

個々にチェックが必要な利用者については、療法士などが痛みや筋力低下をチェックする。(人体図及び下記空欄に記入)

#### (6) 「体力測定」

<体力測定項目> 体力測定実施方法 別紙1-1 参照

	種 目	要 素
①	開眼片脚立ち時間	バランス能力
②	タイムアップ・アンド・ゴー (time up & go) テスト	複合的動作能力
③	5m最大歩行時間	歩行能力

## 2 目標設定（1回目、2回目）

- (1) 1回目の事前アセスメント実施時に、ご本人に、「教室終了時の希望（なりたい姿）」と「運動器機能向上の目標」を記入してもらう。
- (2) 2回目に、「体力測定の結果の見方」ミニ講座①-1資料 9-7を参考にしながら、事前アセスメントの結果を説明する。「利用者基本情報」資料 2、「興味・関心チェックシート」（任意）資料 3、「介護予防サービス・支援計画」資料 4、「教室参加者への質問票」資料 6、「介護予防事業利用可否判断報告書（以下、「医師の判断報告書」という。）」（該当者のみ）資料 7、「利用申込書」資料 8（要領第 1 号様式）及び事前アセスメント等の情報を参考に、作成した支援目標について、利用者に説明をする。支援目標は、利用者の自己実現を主眼とした目標を記入する。

## 第3 トレーニングの実施

### 1 健康管理

健康管理（血圧測定なるべくご本人が測定する）をしながら、看護職が当日の体調チェック問診を行い、健康管理シートに個別に記録する。

### 2 体しゃっきり体操実施

ストレッチ、バランス運動、筋力向上運動などを組み合わせた体しゃっきり体操を、集団で実施する。

体しゃっきり体操指導者資料別紙 1-2を活用しながら、運動の目的や効果を説明し、号令をかける。痛みや麻痺などで体操が困難な時は、個別の状態に合わせて対応する。

開始より、徐々に慣らし、少しずつ体操の種類やレベルを上げていく。

1回目は7まで、2回目は16まで、3回目以降はなるべく最後まで実施するようにする。

（トレーニング実施の際の注意点）

- ・運動前、中、後に、こまめに水分補給を行う。
- ・競うことがないように、無理をしないよう声をかける。
- ・痛みを伴う運動は行わないよう声をかける。
- ・息を止めないで、10秒かけて「1. 2. 3. . . . 10」と利用者も一緒に数を数えながら行うようにする。
- ・転倒に気をつける。
- ・臥位ができない利用者に対して、スタッフが体しゃっきり体操（椅子版）を指導する。

### 3 学習時間について

- (1) 2回目に、実践カレンダー資料 9-6の記入について説明する。
- (2) 家庭での体しゃっきり体操実施については、種類や回数を利用者別に、紙面で指示するとよい。  
（例）・「体しゃっきり体操」に、実施する体操の部分にマーカーペンで○をつけて示す。  
・「実践カレンダー」の運動目標の空欄に番号を記入する。など
- (3) 集団で、1週間の日常生活の中で体しゃっきり体操や散歩などの運動の実施状況について、実践カレンダーを見ながら、スタッフと共に振り返る。目標に向かって、家庭でも継続して実施できるように、毎回励まして支援していく。

#### 4 ミニ講座について

2回目・6回目において、以下のとおりミニ講座を実施すること。

回数	内容	利用者資料
2回目	「安全に効果的に運動を行うために」 ミニ講座①-2	運動器機能向上 ミニ講座資料 資料 9-7
6回目	「活動的に過ごしましょう」ミニ講座②-1 「正しい姿勢について」ミニ講座②-2	

※「体しゃっきり体操を始めよう」は参考資料とする。毎回の体操実施の中で、随時説明する。

### 第4 事後アセスメント

#### 1 事後アセスメントの実施（9回目）

「健康状況及び達成度確認票」資料 12 使用、同票記入例資料 12-1 参照。

◎ 基本的には、事前アセスメントと同様に実施する。

(1) 「身長・体重」測定

(2) 「日常生活活動」

(3) 「痛いところや動きの悪い所」

痛み等の種類や程度など、教室開始時と変化があった場合は、人体図下欄に記入してもらう。

(4) 「その他心身機能チェック」

個々にチェックが必要な利用者について、教室開始時と変化があった場合は人体図及び下記空欄に記入する。

(5) 「体力測定」体力測定実施方法 別紙 1-1 参照

準備や注意事項は事前アセスメント実施を参考に行う。

事前アセスメントとなるべく条件が同じになるように配慮し、実施する。

#### 2 達成度の記入（9回目～10回）

(1) 9回目の事後アセスメント実施時に、ご本人に「ご本人の達成度」と「ご本人のこれからの目標」を記入してもらう。

(2) 10回目に、事後アセスメントの結果を本人に説明する。

## 体力測定実施方法

### 【共通事項】

安全に体力測定を実施するため、スタッフ2名以上が両側に付き補助し、できなければ無理には行わない。

### 〈開眼片足立ち時間〉

#### 1. 準備 [用具] ・ストップウォッチ

- 滑らない床で実施する。
- 対象者の周りには、物を置かない。段差のある場所も避ける。
- 「開眼片脚立ち時間」下の( )には、「裸足」、「靴」、「靴下」など、足部の状況を記入する。事後アセスメントも同じ状況で実施すること。
- 壁の前などの視界に刺激の少ないところで行う。

#### 2. 方法

- ① 最初に対象者に、片足でできるだけ長く立っているテストであることを伝える。
- ② 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右で行う。(支持脚の欄に記録する)
- ③ 片足立ちの姿勢は、支持脚を伸ばし、片足を挙げる。(前方・後方どちらに挙げても良い) 挙げた足は支持脚に触れない姿勢であることを説明する。
- ④ 以下の時に片足立ちが終了することを対象者に伝える。
  - ・ 支持脚の位置がずれたとき。
  - ・ 腰に当てた両手、もしくは片手が腰から離れたとき。
  - ・ 床から離している脚が床に触れたとき。
- ⑤ 手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる。
- ⑥ 測定は足が離れた時点で、ストップウォッチを押す。

#### 3. 注意事項 (口頭で説明・指示)

- 上記の説明をきちんと伝え、姿勢や終了方法について規定を徹底しておく。
- 測定者は対象者の傍らに立ち、安全を確保する。(対象者の前には立たない)
- 指標が変わらないように、毎回同じ場所で測定する。
- スタッフが手本を見せ、やり方が理解されているか確認する。
- 測定を待っている利用者が事前に練習しないよう周知する。

#### 4. 測定

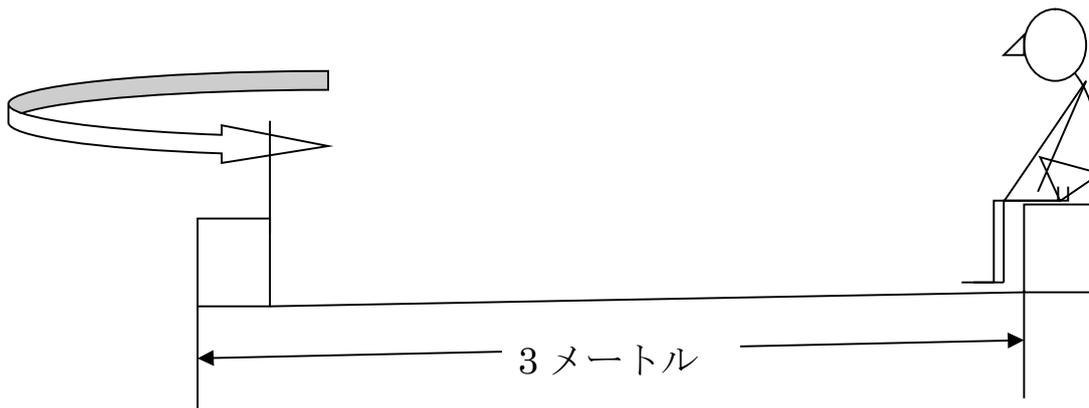
- 支持しやすい脚で、2回測定を行う。  
1回目が60秒未満の利用者のみ、2回目を実施する
- 片足立ちの持続時間を計測する。
- 単位は秒とし、小数点第2位まで記録する。
- 最長60秒で打ち切る。

#### 5. 記入

- 該当欄に時間(秒)を記入する。
- 「運動器機能向上ミニ講座資料」の体力測定の結果の見方を参考に「標準値と比較して」の欄に  
矢印で「高い場合」 → 「標準」 → 「やや低い」 → を記入する。
- 事後アセスメント記入  
「開始時と比較して」の欄に、開始時の測定値と比較して、  
「数値が改善」 → 「維持～やや低下」 → を記入する。

## 〈タイムアップ・アンド・ゴー (Timed up & go) テスト〉

1. 準備 [用具] ・イス1個 (腰掛用)
  - ・コーン (イスを代わりに使用してもよい)
  - ・メジャー、ストップウォッチ、ビニールテープ
  - 滑らないところで実施する
  - 対象者の周りには、物を置かない。段差のある場所も避ける。
2. 方法
  - ① スタート肢位は椅子の背もたれに背中をつけて、手はももに置いた姿勢とする。その際、両足が床に着くように配慮する。ただし、両足が床につかない場合は背もたれから背中を離し、両足を床につけ、背筋を伸ばした姿勢とする。
  - ② イスから3m先の目印を折り返し、再びイスに座るまでの時間を計測する。
  - ③ 教示は「できるだけ速く回ってもどってください。走ってはいけません。」に統一する。計測中に小走りしてもやり直しはしないが、転倒に注意する。
  - ④ 回り方は対象者の自由とする。
  - ⑤ 対象者がコーン (目標のイス) を回るときや座るときに勢いがついて倒れたりするおそれがあるため、スタッフは注意を払う。
  - ⑥ コーンの代わりにイスを使用する場合は、イスの向きに気をつける(図参照)とともに、椅子の背もたれに捕まらないように指示する。
3. 注意事項 (口頭で説明・指示)
  - スタッフが1回手本を見せ、理解されているかを確認する。見本が速すぎないようにする。
  - 2回測定を行う。(疲れや痛みがある場合は、1回でも良いが、その旨を記入。)
  - 測定者は対象者のペースに影響を及ぼさないように真横から測定し、足元が見えるように一緒に歩く。
4. 測定
  - 検者は対象者の尻が離れた時から、立ち上がって再び座るまでの時間を単位は秒とし、小数点第2位までを記録する。
5. 記入
  - 該当欄に時間 (秒) を記入する。
  - 「運動器機能向上ミニ講座資料」の体力測定の結果の見方を参考に「標準値と比較して」の欄に  
矢印で「高い場合」 → 「標準」 → 「やや低い」 → を記入する
  - 事後アセスメント記入  
「開始時と比較して」の欄に、開始時の測定値と比較して、  
「数値が改善」 → 「維持～やや低下」 → を記入する



## 〈5 m 最大歩行時間〉

1. 準備 [用具] ・ビニールテープ  
・ストップウォッチ  
・メジャー（距離を測り、ラインを引くとき使用）
  - 平らな床に歩行できる場所を設け、ビニールテープ等でラインを引く。
  - ストップウォッチを準備する。
  - 対象者の靴が滑らないものかチェックする。（歩きにくければ素足でも可能）

### 2. 方法



- ① (スタートラインに立ってもらい) ここから、(ゴールラインまで実際に歩いて見せて) ここまで、できるだけ早く歩いてください。走ってはけません。とやり方を説明する。
- ② 「用意はよろしいでしょうか?」と確認し、「よーい、ドン」でスタートさせる。

### 3. 注意事項（口頭で説明、指示）

- 走ったらやり直し
- スタッフが1回手本を見せ、理解されているかを確認する。見本が速すぎないようにする。
- 測定者は対象者のペースに影響を及ぼさないように真横から測定し、足元が見えるように一緒に歩く。

### 4. 測定

- 2回測定を行う。（疲れや痛みがある場合は、1回でも良いが、その旨を記入する）
  - 測定開始 ⇒ 測定開始ラインを踏むか、浮いている足がラインを超えた時点でストップウォッチを押す。
  - 測定終了 ⇒ 測定終了ライン上か、浮いている足がゴールラインを超えた時にストップウォッチを押す。
- 単位は秒とし、小数点第2位までを記録する。

### 5. 記入

- 該当欄に時間（秒）を記入する。
- 「運動器機能向上ミニ講座資料」の体力測定の結果の見方を参考に「標準値と比較して」の欄に  
矢印で「高い場合」 → 「標準」 → 「やや低い」 → を記入する
- 事後アセスメント記入  
杖使用の有無については事前アセスメントと同じ状況で実施すること。  
「開始時と比較して」の欄に、開始時の測定値と比較して、  
「数値が改善」 → 「維持～やや低下」 → を記入する

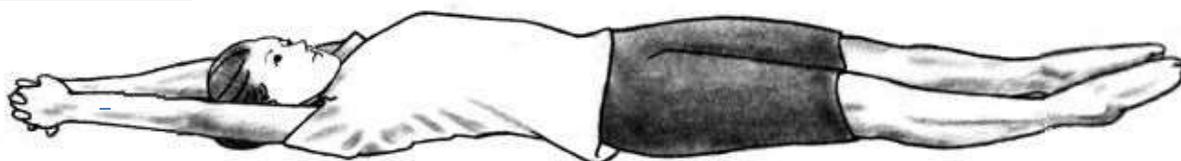
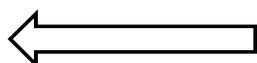
別紙 1 - 2

指導者用体しゃつきり体操資料

# 1.全身伸ばし（上体～腕を伸ばします）

両手を組み、肘を伸ばして  
バンザイする。  
(2回)

手の指先からつま先まで、  
全身を伸ばすイメージで実施。  
足がつりやすい場合は足首を伸ばさない。



# 2.腰ひねり（腕～腰を伸ばします）

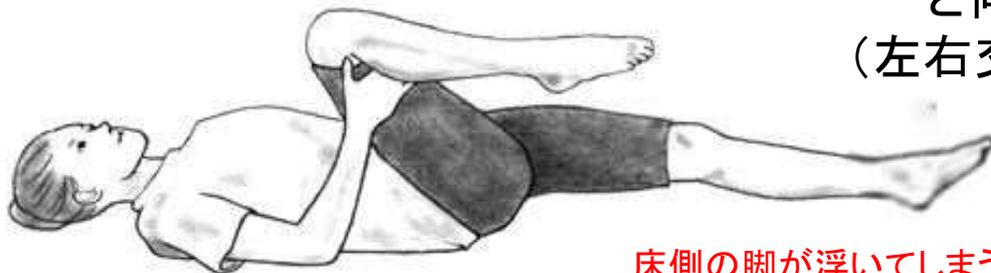


顔面と膝が反対方向に  
向いていることに注意。

手のひらを上に向けて両腕を  
開きます。  
両膝を立てて、左右に倒しな  
がら体をひねります。  
(左右交互に2回)

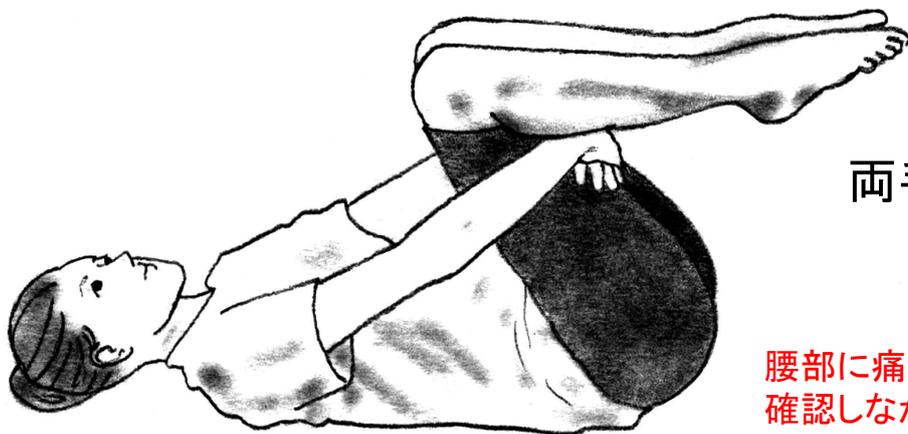
### 3.片膝かかえ(伸ばしている脚のつけ根と かかえている脚のお尻～太腿の裏を伸ば します)

両手で片方の膝をかかえ、  
もう片方の膝をしっかりと伸ばします。  
(左右交互に2回)



床側の脚が浮いてしまうと  
効果が得られないので注意。

### 4.両膝かかえ(腰部を伸ばします)



両手で両膝をかかえて、  
腰を丸くします。  
(2回)

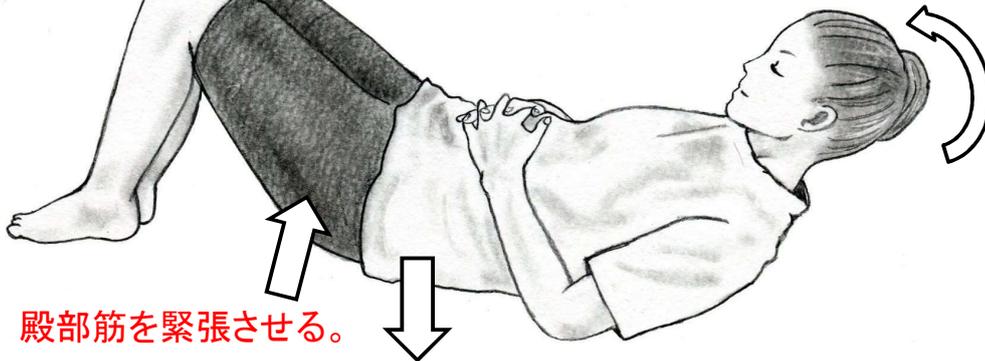
腰部に痛みがないことを  
確認しながら実施。

## 5. お腹へこまし

(お腹とお尻の筋肉を鍛えて腰を安定させます)

両膝を閉じてお腹全体をへこまし、腰を床に押し付けます。お尻が軽く浮いてきます。

できれば頭も上げておへそをのぞきます。(2回)



殿部筋を緊張させる。

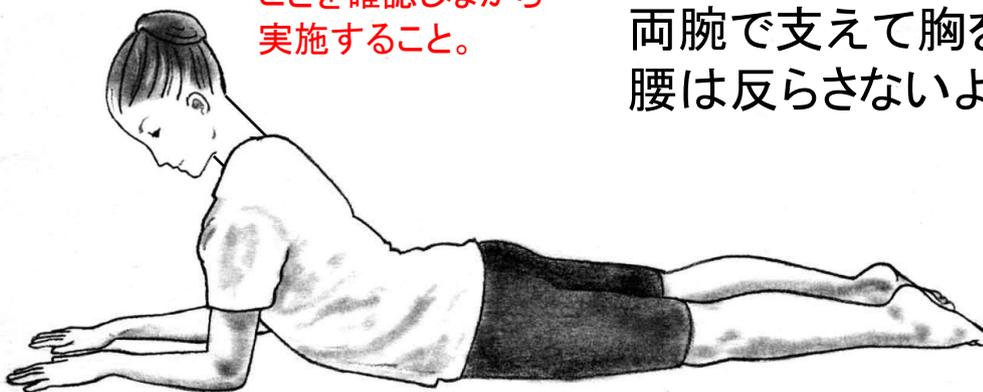
## 6. うつ伏せ

(股関節を伸ばし、肩まわりを鍛えます。)

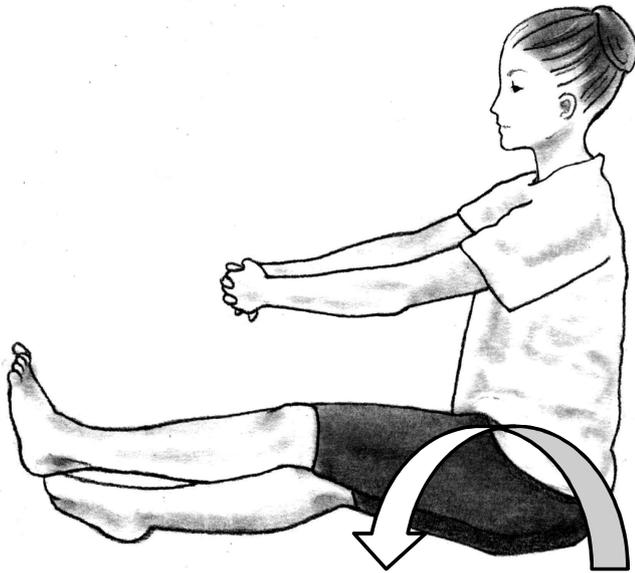
腰部に痛みがないことを確認しながら実施すること。

うつ伏せになり、下を向いたまま両腕で支えて胸を持ち上げます。腰は反らさないようにします。

(2回)



## 7. お尻歩き (骨盤の動きやバランスをよくします)



左右交互にお尻を浮かせながら、前進・後退します。  
(前後各1回)

前進・後退が困難な対象者には  
殿部を左右交互に上下させる  
だけでもよい。

## 8. 四つんばいで手足上げ1 (腹筋や背筋を使って体のバランスをとります)

四つんばいになり、背中を丸めてお腹に力を入れます。  
手を床面に平行になるまであげます。膝が痛い方は、  
立って台に手をつけて行います。(左右交互に2回)

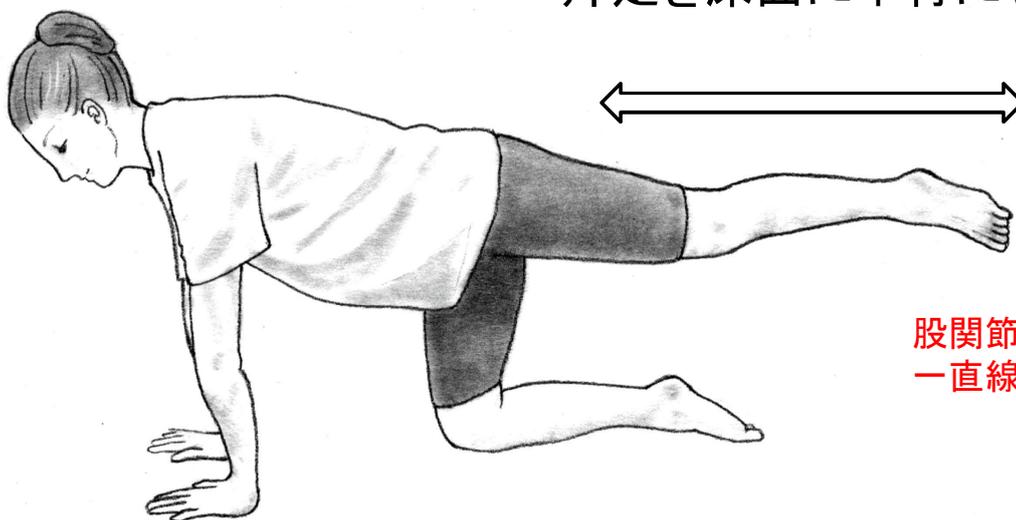


筋力不足等によって  
手が十分に挙上で  
きない場合は、無理  
させないこと。



## 四つんばいで手足上げ2

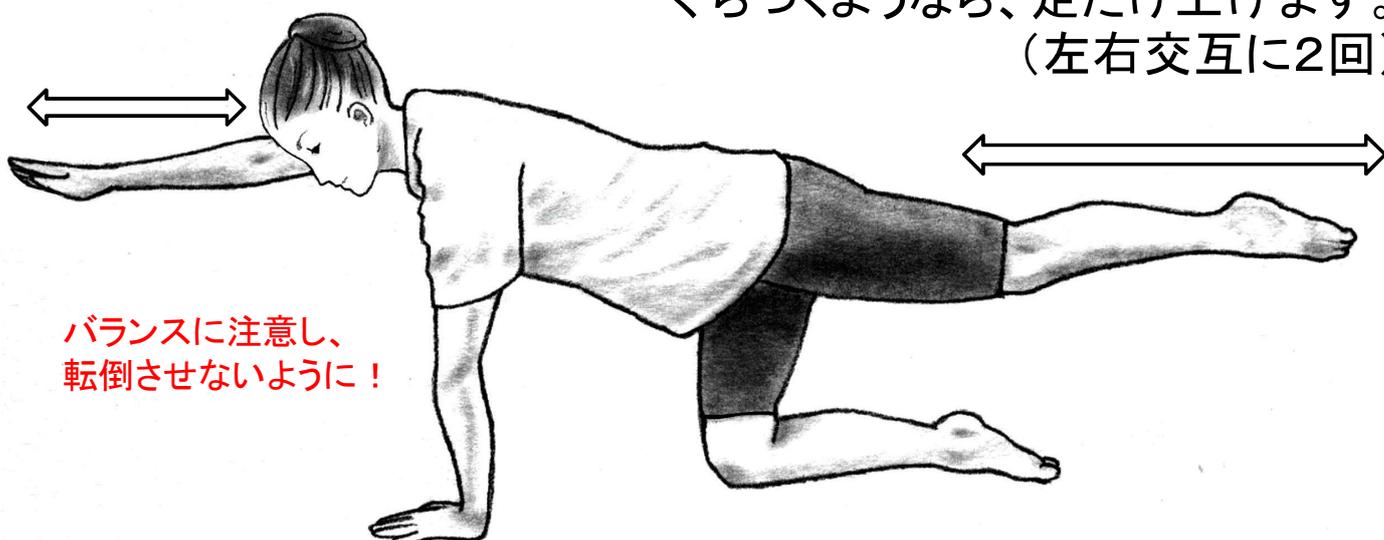
片足を床面に平行になるまで上げます。  
(左右交互に2回)



股関節からつま先までが  
一直線になるイメージで。

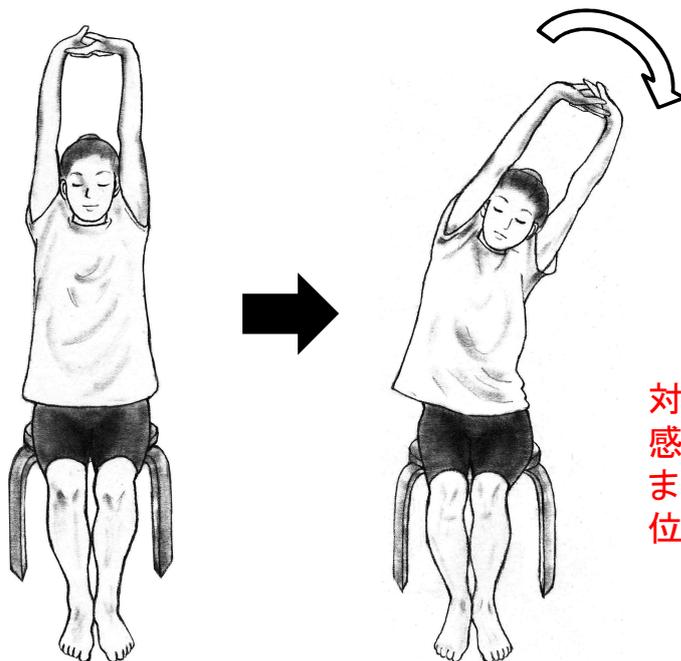
## 四つんばいで手足上げ3

反対の手足を床面に平行になるまで上げます。  
ぐらつくようなら、足だけ上げます。  
(左右交互に2回)



バランスに注意し、  
転倒させないように！

## 9.体の横曲げ(上体と脇を伸ばします)



椅子に座って背伸びをし、  
その姿勢のまま体を横に  
倒します。  
(左右交互に2回)

対象者が体幹側部にストレッチ感を  
感じられているかを確認すること。  
また、可能な限り腕と体幹が直線上に  
位置するよう指導すること。

## 10.胸張り(胸の筋肉を伸ばします)



腰の後ろで両手を組み、  
手を後ろに伸ばしながら  
胸を広げて伸ばします。  
(2回)

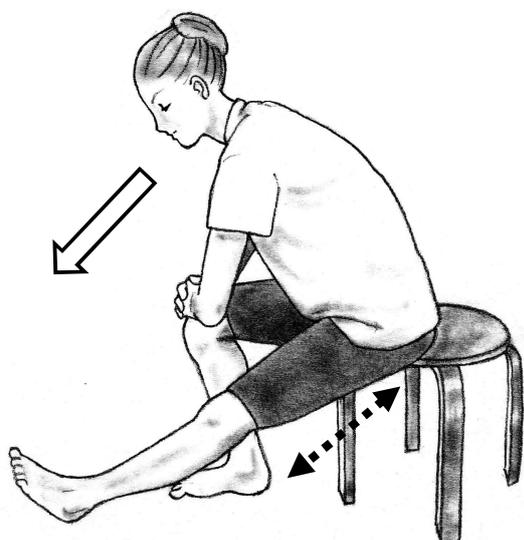
## 11.背中丸め(背中の筋肉を伸ばします)



腰を後ろに倒したまま、  
両手を組み前に伸ばしながら  
おへそをのぞくようにして  
背中を丸めます。  
(2回)

肩甲骨を胸郭に沿って  
前方へ押し出すイメージで。

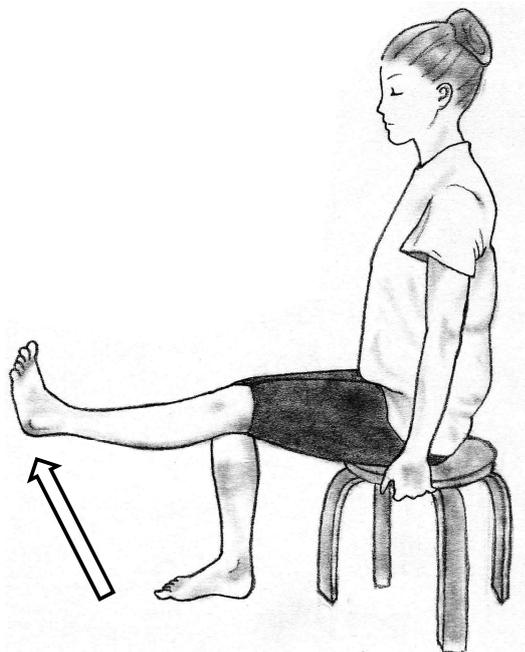
## 12.太もも後ろ伸ばし (太ももの後ろ側の筋肉を伸ばします)



椅子に浅めに腰かけて、  
片方の足を前に伸ばし、  
手を膝の上に置きます。  
背筋を伸ばしたまま、上半身を  
ゆっくりと足先の方に向かって  
倒します。(左右交互に2回)

ハムストリングスのストレッチ感が得られれば、  
膝は必ずしも180° 伸展していなくても可。

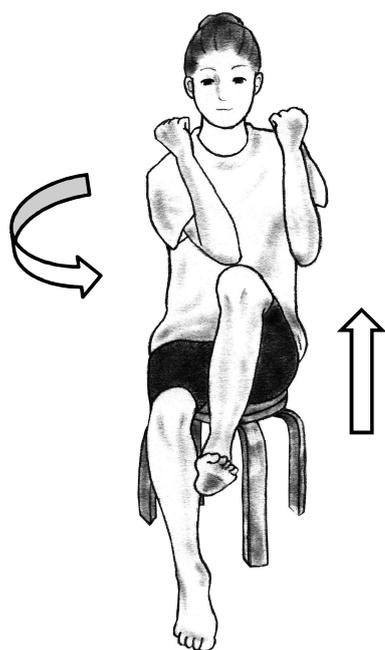
## 13.片脚あげ(太もも前側の筋肉を鍛えます)



背筋を伸ばしてから、  
片膝を伸ばし、  
つま先を上げたまま  
脚を持ち上げる  
(左右交互に2回)

両手で腰掛けている椅子等をしっかり  
把持し、上半身を安定させるよう指導。

## 14.上体ひねり(腹筋を鍛えます)



反対側の肘と膝をつけるように  
体をひねり、その姿勢を保ちます。  
上半身を前に倒さず、膝を持ち  
上げるようにします。

(左右交互に2回)

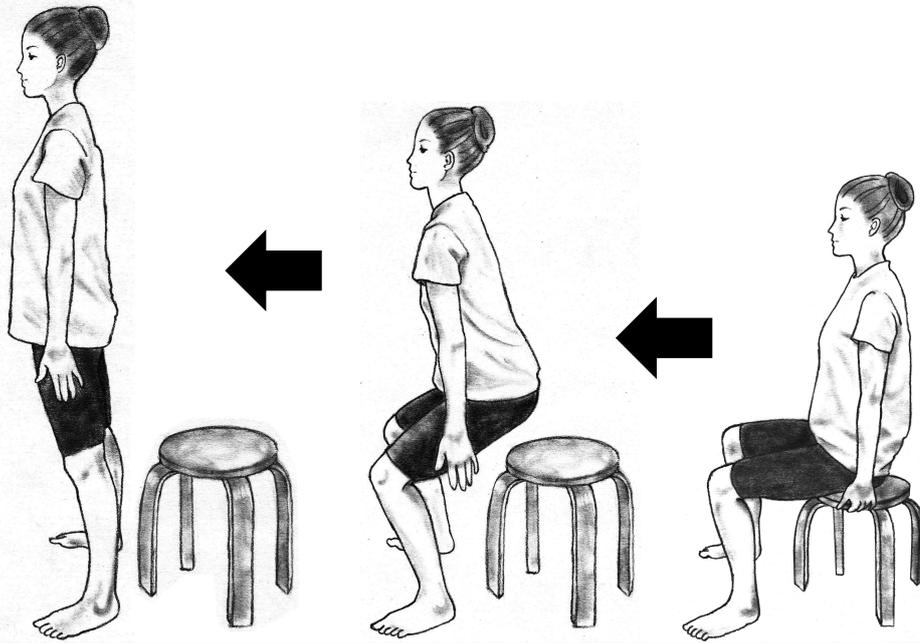
股関節の屈曲が主動作であることに注意。

## 15. 椅子からの立ち座り

椅子に座り、両足を肩幅に開いて後ろに引いておきます。手を使わず、体を前に倒しながらゆっくりと立ち上がります。

(2回)

立ち上がり動作は、意図的にゆっくりと行うよう指導。



## 16. スクワット(太もも、お尻など下半身の筋肉を鍛えます)

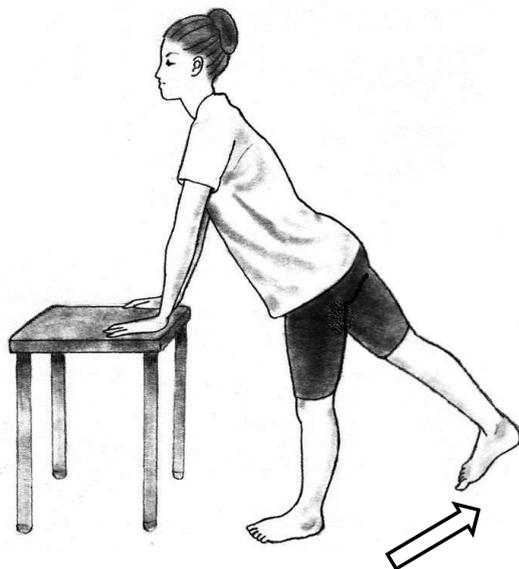


両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

(2回)

負荷の大きい種目なので、実施可能かどうかを正しく見極める必要あり。

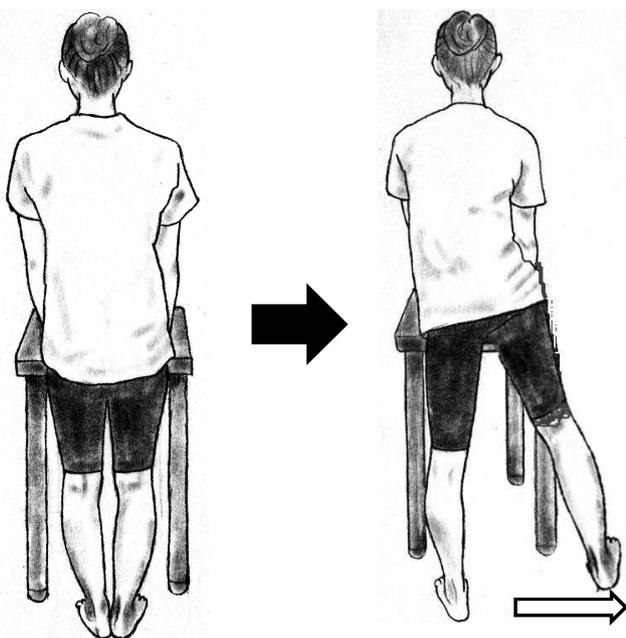
## 17. 足の後ろ上げ(お尻の筋肉を鍛えます)



足を軽く開いて立ちます。  
膝を伸ばしたまま、  
足を後ろに上げ、その姿勢を  
保ちます。(左右交互に2回)

殿部筋群、およびハムストリングスの  
両方を使うよう指導すること。

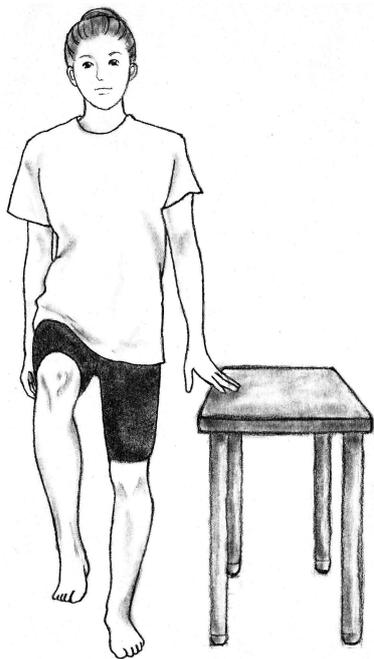
## 18. 足の横上げ(お尻の横の筋肉を鍛えます)



足を軽く開いて立ちます。  
膝を伸ばしたまま、  
足を横に上げ、  
その姿勢を保ちます。  
(左右交互に2回)

代償動作として、体幹の  
側屈が発生していないか  
どうかを観察すること。  
体幹前傾しない。  
足はやや後ろ気味に上げる。

## 19.もも上げ(ももの前側の筋肉を鍛えます)



背すじを伸ばした姿勢で、  
ももを腰の高さまで上げて、  
その姿勢を保ちます。  
(左右交互に2回)

大腿部の挙上高にはこだわらなくても可。  
挙上できる高さで実施すること。

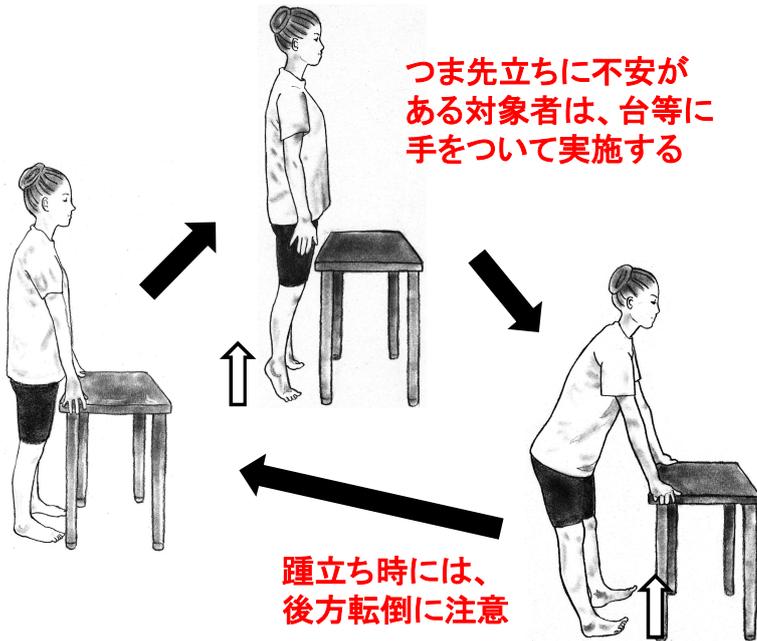
## 20.ふくらはぎ伸ばし(ふくらはぎの筋肉を伸ばします)



安定した台などが  
無ければ、壁面を  
利用しても可。

椅子につかまり、片方の足を  
後ろに引いて、つま先を前に  
向けておきます。  
体重を前の足にかけながら、  
後ろの足のふくらはぎを伸ばして、  
その姿勢を保ちます。  
(左右各2回)

## 21. つま先立ちとつま先上げ(ふくらはぎとすねを鍛えます)

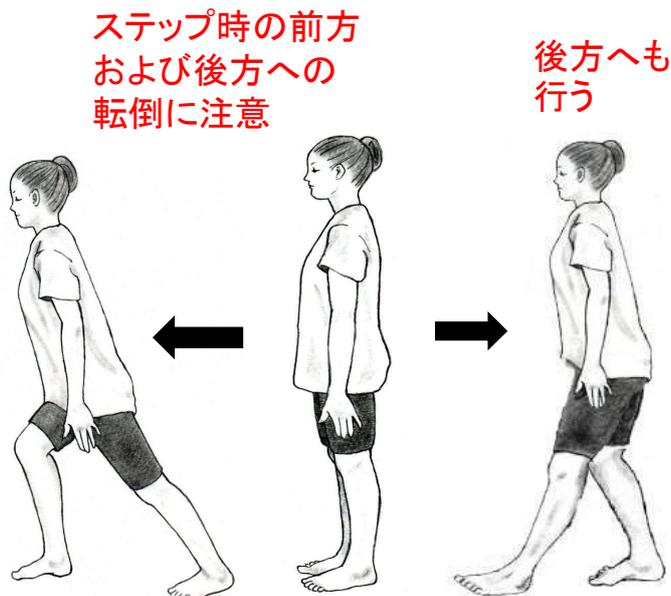


足を肩幅に開き、親指の付け根に体重を乗せるような気持ちでかかとを上げて、その姿勢を保ちます。

(交互に2回)

つま先を上げて、その姿勢を保ちます。なるべく腰を曲げないようにしましょう。

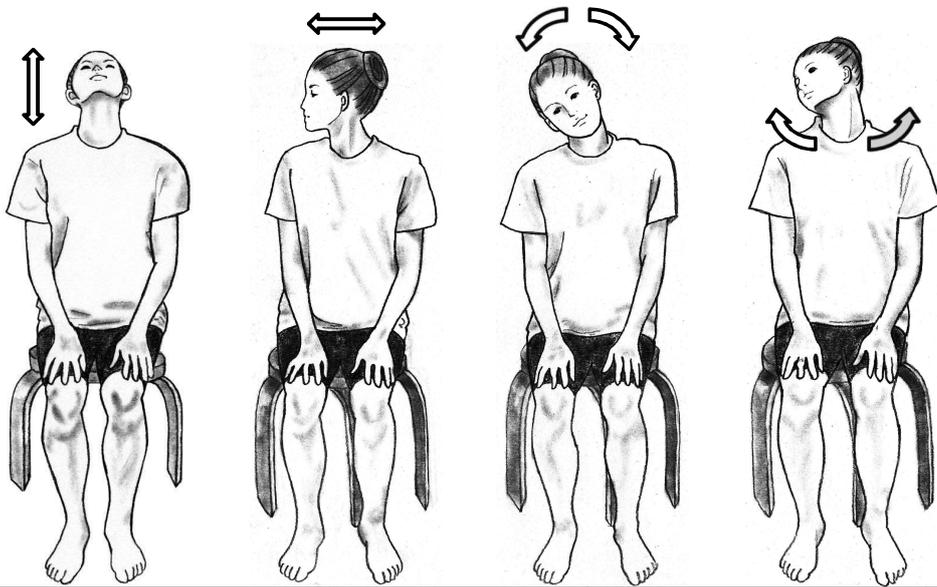
## 22. ステップ運動(バランスを良くします)



足を少し開いて立ち、片足を一步前へ出して体重をかけます。そして、その足を一度戻してから、後ろに引きます。バランスがとれる方は、前に出した足をそのまま後ろに引きます。

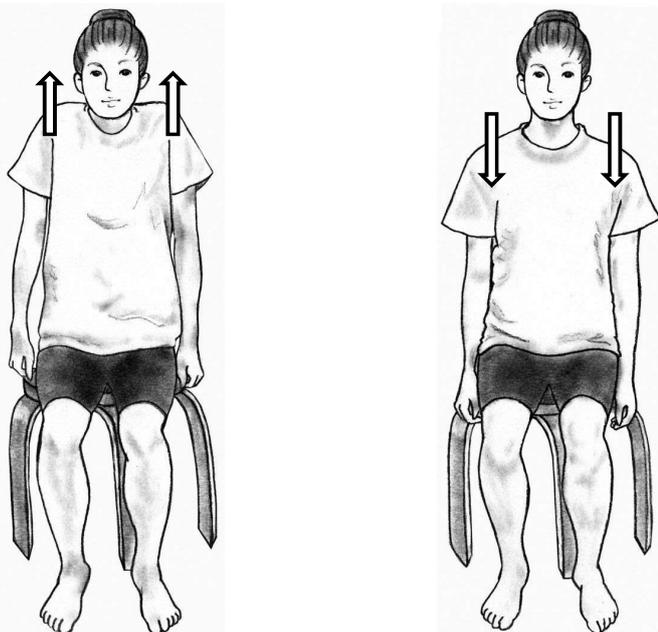
(左右交互に2回)

## 23.首の運動(首から肩の筋肉をほぐします)



1. 上と下を見ます。
2. 左右に回します。
3. 左右に倒します。
4. 大きく回します。

## 24.肩の上げ下げ(首から肩の筋肉をほぐします)



息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。

(2回)

## 25.上半身の曲げ(全身の力を抜きます)

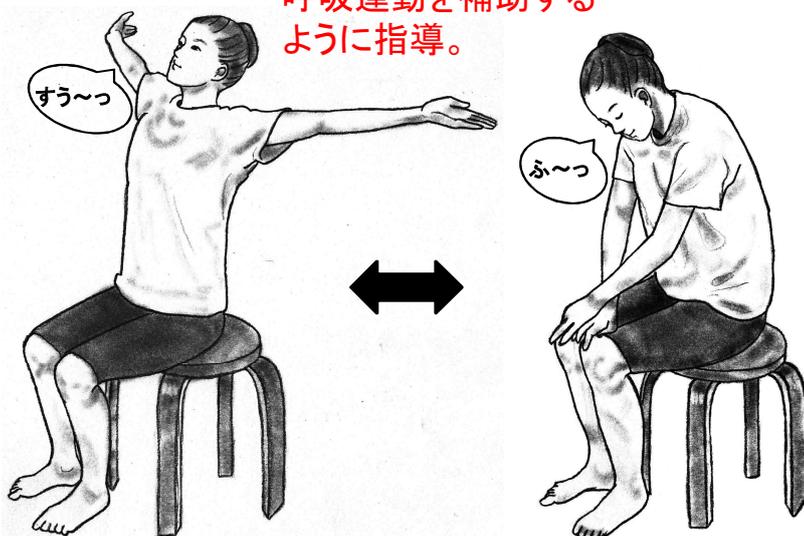


息を吐きながら  
身体を前に倒し、  
力を抜いた状態で  
その姿勢を保ちます。  
(1回)

特に上半身のリラクゼーションが  
得られているかどうかを確認する。

## 26.腕を広げて深呼吸

上肢を大きく動かし、  
呼吸運動を補助する  
ように指導。



息を吸いながら、  
胸を張ります。

↑  
(2回)  
↓

体を丸めながら、  
息を吐きます。

お疲れ様でした!

## 別紙 2

# 「口腔機能向上」マニュアル

## 第1 概要

### 1 目的

要介護状態に陥るリスクの高い高齢者に対して、口腔機能の向上の支援を目的としたプログラム内容を提供することにより、摂食・嚥下機能等の改善を図り、要介護状態の発生をできる限り防ぐとともに、楽しい食事や明るく活力ある生活の実現に向けて、口腔機能の面から支援する。

表1. チェックリスト3項目の考え方

質問項目	説明
No.13 かみにくさ	咀嚼機能に関する問い。
No.14 むせ	嚥下（飲み込み）機能の問い。
No.15 口の渇き	口が渇くと口腔内の細菌叢が変化。肺炎や上気道感染のリスクに関する問い。

※介護予防マニュアル改定版（平成24年3月介護予防マニュアル改訂委員会）より

## 2 実施内容

口腔機能の事前・事後アセスメントを実施するほか、口腔機能ミニ講座3回を1クール中に実施する。

表2. 実施内容と必要物品例

	回数	実施内容	必要物品（例）
1カ月目	3回目	・事前アセスメント（口腔機能） ・事前アセスメント結果説明 ・口腔機能に係わる目標の設定 ・口腔機能ミニ講座① ・お口の体操	<input type="checkbox"/> 健口くんハンディ® <input type="checkbox"/> キリトール®咀嚼力判定用® <input type="checkbox"/> ミニカップ <input type="checkbox"/> ミニ講座資料① <a href="#">資料9-8</a>
2カ月目	7回目	・口腔機能ミニ講座② ・お口の体操	<input type="checkbox"/> ミニ講座資料② <a href="#">資料9-9</a>
3カ月目	11回目	・事後アセスメント（口腔機能） ・事後アセスメント結果説明 ・口腔機能に係わる目標の達成度確認 ・口腔機能ミニ講座③ ・お口の体操	<input type="checkbox"/> 健口くんハンディ® <input type="checkbox"/> キリトール®咀嚼力判定用® <input type="checkbox"/> ミニカップ <input type="checkbox"/> ミニ講座資料③ <a href="#">資料9-10</a>

## 3 従事者

- (1) 歯科衛生士、言語聴覚士等
  - (2) 看護職員
- (1) と (2) 各1名以上

## 第2 事前アセスメントと目標設定

### 1 事前アセスメント（3回目）

以下の項目について評価を行い、結果を「健康状況及び達成度確認票」資料12に記入する。

表3. アセスメント項目

項目	説明	方法	目標値（基準値）
(1) 反復唾液嚥下テスト (RSST)	30秒間に空嚥下（生唾を飲む）が何回できるかを数え、 <u>嚥下機能</u> について評価する。	30秒間に空嚥下（生唾を飲む）が何回できるかを数える。  2回以下の場合は、 <u>嚥下機能</u> が低下していることを目安になる。	3回以上
(2) オーラル・ディアドコキネシス	1秒間に何回、「パ」が言えるか測定する（口唇の機能を評価）。その他「タ（舌の中央部分の機能評価）」「カ（舌根部や咽頭機能の評価）」についても同様に測定する。 <u>主に咀嚼機能の巧緻性について評価する。</u>	「健口くんハンディ®」の測定手順に従い、「パ」「タ」「カ」それぞれについて測定を行う。  <b>注意</b> 「健康状況及び達成度確認票」資料12には1秒当たりの発音回数を記入する。	「パ」→6.0回/秒 「タ」→6.0回/秒 「カ」→6.0回/秒
(3) ガムによる咀嚼力判定	「キシリトールガム咀嚼チェックガム®」を噛ませる。咀嚼前にはガムは緑色を呈しているが、良く噛むことで徐々に赤色に変化していく。 <u>視覚的に被験者の咀嚼力を評価する。</u>	「キシリトールガム咀嚼チェックガム®」を、通常ガムを噛む様に60回噛ませる。  ※商品の説明書には、入れ歯を使用されている方は100回噛ませることと記されているが、本事業においては入れ歯の有無にかかわらず、一律に60回噛ませることとする。	赤色
(4) 唾液分泌量測定	<u>唾液分泌能力を評価する。</u>	「キシリトールガム咀嚼チェックガム®」を噛んでいる間に出てくる唾液を飲み込まずに、目盛り付きカップ等に吐き出し、唾液分泌量を測定する。	実施結果より基準値を設定

※（3）（4）については、複数の利用者と合同で行うと、効率的に実施することが可能。

## 2 目標設定（3回目、事前アセスメント同一日）

- (1) 「利用者基本情報」資料2、「興味・関心チェックシート」（任意）資料3、「介護予防サービス・支援計画」資料4、「教室参加者への質問票」資料6、「介護予防事業利用可否判断報告書（以下、「医師の判断報告書」という。）」（該当者のみ）資料7、利用申込書資料8（要領第1号様式）及び事前アセスメント結果等の情報を参考に、アセスメント結果を説明する。
- (2) 前回設定した「事業終了時の希望（なりたい姿）」に追加事項がないか、ご本人と一緒に確認する。その後、「健康状況及び達成度確認票」資料12を使いながら「ご本人の目標」を設定する。
- (3) 従事者は、アセスメント結果のほか「事業終了時の希望（なりたい姿）」「ご本人の目標」を参考にし、利用者の自己実現に主眼をおきながら、事業提供者としての支援目標を設定し、「健康状況及び達成度確認票」資料12に記入する。
- (4) 「実践カレンダー」資料9-6の記入について説明する。（2回目において、運動器機能の観点からの実践カレンダーの活用方法が説明されていることを考慮しながら説明すること。）

## 第3 口腔機能に係わるミニ講座

3回目・7回目・11回目において、以下のとおりミニ講座を実施すること。

表4. 口腔機能に係わるミニ講座一覧表

回数	内容	利用者への配布資料
3回目	・お口の体操について ・舌の清掃について	・お口の体操 資料9-5 ・ミニ講座資料① 資料9-8
7回目	・誤嚥性肺炎について ・口腔ケアについて	・ミニ講座資料② 資料9-9
11回目	・「食べる」仕組みについて ・食事の時の注意点 ・唾液腺マッサージ	・ミニ講座資料③ 資料9-10

## 第4 お口の体操

摂食リハビリテーションとして、お口の体操を実施すること。

お口の体操は、厚生労働科学研究費補助金・長寿科学総合研究事業「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」により作成された「口腔ケアマニュアル」

(<http://www.dent.niigata-u.ac.jp/oral-care/>) に掲載してあるもの資料9-5を実施すること。

体操をする際は、動画(<http://www.dent.niigata-u.ac.jp/oral-care/>よりインストール可能)や、「お口の体操のポイント（従事者用）」別紙2-1を活用しながら、利用者が分かりやすいよう配慮しながら実施すること。

## 第5 事後アセスメント

### 1 事後アセスメント（11回目）

事前アセスメントと同じアセスメント項目（表3参照）について評価を行い、結果を「健康状況及び達成度確認票」に記入する。

### 2 アセスメント結果の説明と達成度の確認（11回目）

- (1) 事前アセスメント結果と比較し、目標値（基準値）をもとに、事後アセスメント結果について説明する。
- (2) 事前に設定した「ご本人の目標」について、その達成度を「健康状況及び達成度確認票」にご本人から記入してもらう。また「ご本人からの目標」についても本人から記入してもらう。

## 第6 口腔機能向上メニュー実施時に必要な物品について

表5に示す必要物品を事前に準備しておくこと。

表5. 必要物品一覧表

No.	物品名	品名指定	使用する回数	備考
1	健口くんハンディ® (約¥36,000円)	○	3回目 11回目	購入については、以下のところへ「新潟市の委託事業で使用する『健口くんハンディ®』の購入について」と言って、問い合わせてください。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">           公益財団法人新潟県歯科保健協会            TEL 025-283-0525            FAX 025-283-4746         </div>
2	キシリトール咀嚼力チェックガム® (50枚入り約¥7,000円)	○	同上	購入については、歯科用機器・材料販売店にお問い合わせください。
3	(例) ネオミニカップ® (100個入約¥2,000円)		同上	唾液量を測定するため、目盛り付きカップなどを準備すること。
4	お口の体操の動画 (使用する場合)	○	3回目 以降	ダウンロードできる URL ↓ <a href="http://www.dent.niigata-u.ac.jp/oral-care/">http://www.dent.niigata-u.ac.jp/oral-care/</a>
5	舌ブラシ (約¥300円～)		3回目	ミニ講座①の際に、実物の舌ブラシを利用者に配布し、舌ブラシの使用について推奨すること。

# お口の体操

～食べる前にお口もストレッチしましょう～

(所要時間：約 10 分)

## ①深呼吸

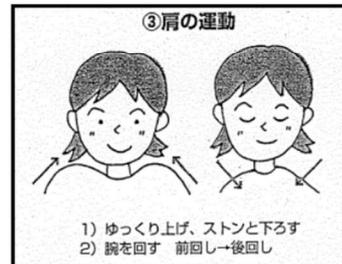
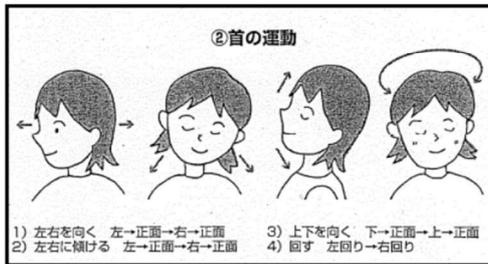


- ◎ まずは、からだをリラックスさせましょう。
- ◎ 深呼吸は、飲み込みのトレーニングになります。息をすることと、飲み込みの協調はとても大切です。
- ◎ 「ゴクン」と食塊がのどを通る、約 0.5 秒の間、息を止めて飲み込んでいます。
- ◎ 口をすぼめて吐くことにより、食べ物が鼻の方へ流れるのを防ぐ閉鎖機能を強くします。(軟口蓋が、鼻腔の入り口を閉じる)
- ◎ 鼻腔の入り口をうまく閉じられるようになると、痰が上手に出せるようになったり、せきが強く出せるようになります。

## ②首の運動

## ③肩の運動

- ◎ 首のまわりの緊張をとり、肩をほぐします。
- ◎ 飲み込みをスムーズにする効果があります。

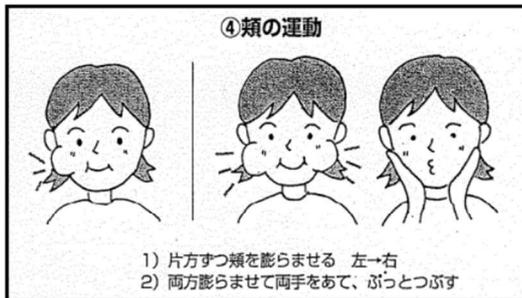


## ④頬の運動

- ◎ 口や鼻から息がもれていると頬は膨らみにくくなります。
- ◎ 咬筋、頬筋、口輪筋を向上させる効果があります。

## ⑤顔の運動

- ◎ 口のまわりの口輪筋や、首の広頸筋を鍛えます。
- ◎ 食べこぼしを防いだり、飲み込みを楽にします。



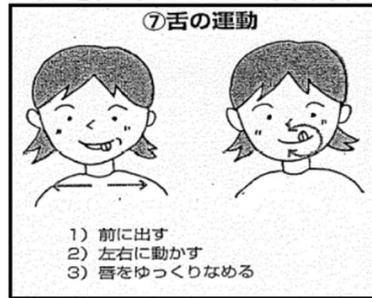
## ⑥耳下腺マッサージ

- ◎ 唾液の分泌をうながします。
- ◎ 耳下腺、顎下腺、舌下腺の位置の確認をしてもらいましょう。



## ⑦舌の運動

- ◎ 舌を動かす力がつくと、食塊を口の中でまとめたり喉に送り込むことが上手になります。



## ⑧発音

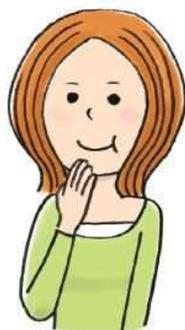
- ◎ 食べ物を口に入れてから、飲み込むまでの動作と関連している運動です。
- ◎ パ→唇の閉鎖
- ◎ タ→食塊を押しつぶすときの動き
- ◎ カ→鼻との交通を遮断
- ◎ ラ→舌の上で食塊をつくる動き



## “噛む力”を目でチェック!



① 緑色が



② 噛むと



③ 赤くなる!



60回咀嚼(1秒に1回)、  
ガムの色に一番近いものを  
カラーチャートから選んでください。  
(総義歯の方は100回咀嚼)

## “噛む力”を目でチェック!



① 緑色が



② 噛むと



③ 赤くなる!



60回咀嚼(1秒に1回)、  
ガムの色に一番近いものを  
カラーチャートから選んでください。  
(総義歯の方は100回咀嚼)

## 別紙 3

# 「栄養改善」マニュアル

## 第 1 概要

### 1 目的

生活機能の低下した高齢者に対して、高齢期の食生活のポイントを内容としたプログラムを実施することにより、栄養・食生活改善の向上を図り、要介護状態等になることを防ぐとともに、毎日の営みである「食べること」を通じて、できる限り自立した生活を送り、自己実現を図ることができるよう支援する。

### 2 実施方法

栄養ミニ講座 3 回を 1 クールの中で実施する。

ミニ講座実施日に、低栄養対象者に対し個別相談を行う。

### 3 従事者

- (1) 管理栄養士等
- (2) 看護職員
- (1) と (2) 各 1 名以上

## 第 2 プログラムの実施

### 1 準備

従業者が協力し、次の物品等の準備や整備を行う。

種 別	内 容	
配布資料	リーフレット「食事のバランスとれてますか？」 社団法人日本家族計画協会（教材コード 201605 25 枚 650 円＋税）	資料 9-11
	リーフレット「塩分をとり過ぎてしまった原因は？」 社団法人日本家族計画協会（教材コード 202109 25 枚 650 円＋税）	資料 9-12
	資料「菓子のエネルギー」	資料 9-13
	資料「お酒は適量を楽しみましょう」	資料 9-14
	食生活チェックシート	別紙 3-1
	減塩チェックシート	別紙 3-2
集計表	「食生活チェックシート」集計表	別紙 3-3
	「減塩チェックシート」集計表	資料 3-4
教 材	料理カード「そのまんま料理カード」 群羊社	類似品の 使用も可

## 2 ミニ講座の実施

(1) 1回の実施時間は20分程度とし、概ね月1回計3回実施する。利用者の状況等については、必要に応じ「健康管理シート」資料11に記録する。

(2) ミニ講座の内容

① 4回目・8回目・12回目において、以下のとおりミニ講座を実施すること。

各回とも教材として「料理カード」等を活用すること。

回	内容	利用者への配布資料
4回目	・バランスのとれた食事について ・水分補給について	<input type="checkbox"/> 食生活チェックシート 別紙3-1 <input type="checkbox"/> リーフレット 「食事のバランスとれてますか？」資料9-11
8回目	・減塩の工夫について	<input type="checkbox"/> 減塩チェックシート 別紙3-2 <input type="checkbox"/> リーフレット 「塩分をとり過ぎてしまった原因は？」 資料9-12
12回目	・ミニ講座4回目と8回目の復習・ 間食について	<input type="checkbox"/> 食生活及び減塩チェックシート 別紙3-1 別紙3-2 <input type="checkbox"/> 資料「菓子のエネルギー」 資料9-13 「お酒は適量を楽しみましょう」 資料9-14

※具体的な指導内容は、別紙3-5参照

②各回の講座には、上記の内容に加え、必要に応じ①～⑥の内容も含めて説明する。

①加齢による体の変化について

咀嚼機能・嚥下能力・味覚・消化吸収能力の低下、骨粗鬆症等

②食生活のポイントについて

食事は楽しく等

③バランスのとれた食事について

献立づくり

④食べやすい料理の工夫について

切り方、調理方法等

⑤食材選び、買い物、調理の工夫について

市販食品の利用、残り物の利用、外食時の工夫等

⑥調理方法の紹介

簡単にできる主菜、たんぱく質が豊富に含まれる料理の紹介等

(3) 利用者が楽しみ、継続して参加できるような内容の工夫を行う。

(4) 各回の最初に、利用者に「食生活チェックシート」別紙3-1及び「減塩チェックシート」別紙3-2を記入してもらい、普段の食生活の内容を振り返るとともに、日常の食生活においても継続して実践するように働きかける。また、12回目には、再度「食生活チェックシート」別紙3-1及び「減塩チェックシート」別紙3-2を記入してもらい、教室に参加してから改善に向かって取り組んだことを自己評価させる。

### 3 「食生活チェックシート」「減塩チェックシート」の活用

- (1) 利用者が記入した「食生活チェックシート」別紙 3-1（4回目・12回目に使用）及び「減塩チェックシート」別紙 3-2（8回目・12回目に使用）について、各人の回答を集計表別紙 3-3 別紙 3-4 に転記し、合計点を出す。
- (2) 利用者の傾向を確認し、4回目及び8回目のミニ講座に活用する。
- (3) 12回目のミニ講座で、利用者の変化の傾向を確認し、復習に活用する。

	利用者 →	管理栄養士等	→ 活用	→ 報告
4回目	「食生活チェックシート」 記入別紙 3-1	集計表に 転記・点数集計 別紙 3-3 別紙 3-4	利用者の傾向を把握 し、ミニ講座で活用す る	
8回目	「減塩チェックシート」 記入別紙 3-2			
12回目	「食生活チェックシート」 「減塩チェックシート」記入 別紙 3-1 別紙 3-2		4回目・8回目と12 回目の結果を比較し、 ミニ講座で活用する	集計表を区健 康福祉課に提 出

### 4 目標設定と個別相談の実施

- (1) ミニ講座実施日に、低栄養対象者に対し個別相談を行う。
- (2) 個別相談は、「利用者基本情報」資料 2、「興味・関心チェックシート」（任意）資料 3、「介護予防サービス・支援計画」資料 4、「教室参加者への質問票」資料 6、「介護予防事業利用可否判断報告書（以下、「医師の判断報告書」という。）」（該当者のみ）資料 7、利用申込書資料 8（要領第 1 号様式）の情報を参考にして実施し、栄養改善についての目標を利用者から「健康状況及び達成度確認票」資料 12 に記入してもらう。
- (3) 「実践カレンダー」資料 9-6 の記入について説明する。（2回目や3回目において、運動器機能及び口腔機能の観点からの実践カレンダーの活用方法が説明されていることを考慮しながら説明すること。）

### 5 その他

低栄養対象者が参加していなかった場合は、食生活の指導が必要な人に対して個別相談を行なう。

食生活チェックシート

氏名

食生活チェックシート

氏名

次の質問について、当てはまる項目の番号に○をつけてください。

次の質問について、当てはまる項目の番号に○をつけてください。

質問	月 日
問1 1日3食食べていますか。	1 1日1食食べている 2 1日2食食べている 3 1日3食食べている 4 その他(1日食)
問2 主食(ごはん、パン、めん類など)・主菜(魚、肉、卵、大豆製品を使った料理)・副菜(野菜、きのこ、海藻などを使った料理)のそろった食事をしていますか。	1 ほとんどしていない 2 1日1回はしている 3 1日2回以上している
問3 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を毎日食べますか。	1 ほとんど食べない 2 週に3~4回は食べる 3 ほとんど毎日食べる
問4 果物を毎日食べますか。	1 ほとんど食べない 2 週に3~4回は食べる 3 ほとんど毎日食べる
問5 いろいろな種類の食品を意識して食べるようにしていますか。	1 あまり意識して食べていない 2 意識して食べるようにしている

質問	月 日
問1 1日3食食べていますか。	1 1日1食食べている 2 1日2食食べている 3 1日3食食べている 4 その他(1日食)
問2 主食(ごはん、パン、めん類など)・主菜(魚、肉、卵、大豆製品を使った料理)・副菜(野菜、きのこ、海藻などを使った料理)のそろった食事をしていますか。	1 ほとんどしていない 2 1日1回はしている 3 1日2回以上している
問3 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を毎日食べますか。	1 ほとんど食べない 2 週に3~4回は食べる 3 ほとんど毎日食べる
問4 果物を毎日食べますか。	1 ほとんど食べない 2 週に3~4回は食べる 3 ほとんど毎日食べる
問5 いろいろな種類の食品を意識して食べるようにしていますか。	1 あまり意識して食べていない 2 意識して食べるようにしている

減塩チェックシート

氏名

減塩チェックシート

氏名

次の質問について、当てはまる項目の番号に○をつけてください。

質問	月 日
問1 みぞ汁は1日に何杯くらい飲みますか。	1 1日3杯以上飲む 2 1日2杯くらい飲む 3 1日1杯以下
問2 ラーメンなどの種類のスープはどのくらい飲みますか。	1 ほとんど全部飲む 2 半分くらい飲む 3 ほとんど飲まない
問3 漬物はどのくらいの頻度で食べますか。	1 ほとんど毎食食べる 2 1日に1～2回は食べる 3 週に3～4回は食べる 4 ほとんど食べない
問4 食卓で料理にしょうゆやソースなどの調味料をよく使いますか。	1 何にでもよく使う 2 味の足りない時だけ使うようにしている 3 ほとんど使わない
問5 味のついたご飯（五目ごはん、チャーハン、丼物、すしなど）をよく食べますか。	1 ほとんど毎日食べる 2 週に3～4回は食べる 3 週に1～2回は食べる 4 月に1～2回以下
問6 市販のそうざいや冷凍食品をよく食べますか。	1 ほとんど毎日食べる 2 週に3～4回は食べる 3 ほとんど食べない

次の質問について、当てはまる項目の番号に○をつけてください。

質問	月 日
問1 みぞ汁は1日に何杯くらい飲みますか。	1 1日3杯以上飲む 2 1日2杯くらい飲む 3 1日1杯以下
問2 ラーメンなどの種類のスープはどのくらい飲みますか。	1 ほとんど全部飲む 2 半分くらい飲む 3 ほとんど飲まない
問3 漬物はどのくらいの頻度で食べますか。	1 ほとんど毎食食べる 2 1日に1～2回は食べる 3 週に3～4回は食べる 4 ほとんど食べない
問4 食卓で料理にしょうゆやソースなどの調味料をよく使いますか。	1 何にでもよく使う 2 味の足りない時だけ使うようにしている 3 ほとんど使わない
問5 味のついたご飯（五目ごはん、チャーハン、丼物、すしなど）をよく食べますか。	1 ほとんど毎日食べる 2 週に3～4回は食べる 3 週に1～2回は食べる 4 月に1～2回以下
問6 市販のそうざいや冷凍食品をよく食べますか。	1 ほとんど毎日食べる 2 週に3～4回は食べる 3 ほとんど食べない





## 「栄養ミニ講座」指導内容

ねらい

- ❖年齢とともに低下する“元気で自立した生活を送る能力(高次生活機能)”の維持のためには、さまざまな食品をまんべんなく食べることが大事であること。(主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事)
- ❖減塩することは、さまざまな生活習慣病予防につながるため、毎日の食生活で実践することは大事であること。

	内容	ポイント
栄養 1 回目 (4 回目)	<p>受付後、参加者に「食生活チェックシート」を記入してもらう <b>別紙 3-1</b></p> <p>■バランスのとれた食事について</p> <p>○1日3食規則正しく食べる</p> <p>○主食、主菜、副菜をそろえ、さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物をとってバランスのとれた食事を。</p> <p>補足／間食や夜食の量について</p> <p>補足／週に1回は体重測定(定期的な)</p>	<p>○普段の食事内容の振り返りをする</p> <p>○改善内容を明確にし、意識付け(動機づけ)をする。</p> <p>○参加者の傾向を把握し、講座に生かす。</p> <p><b>資料 9-11</b> 使用</p> <p>○食事の絶対量が減りがちなため、1食抜くとあとの2食で1日に必要な栄養を摂取するのは困難。</p> <p>○まとめ食いは肥満のもと。</p> <p>○規則正しく食べることで1日の生活リズムが整う。</p> <p>○主食・主菜・副菜を基本に多様な食品や料理法を組み合わせることを。</p> <p>■主食・主菜・副菜+牛乳・乳製品・果物の要素がそろった食事について</p> <p>■主食、主菜、副菜の説明</p> <p>■主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のはたらき</p> <p>■食品や料理法が偏らないようにまんべんなく食べることが大切。「たくさん」より「まんべんなく」</p> <p>○一人暮らしの高齢者などは、買い物の仕方や保存の仕方などの工夫を。</p> <p>○間食の食べ過ぎについて</p> <p>→エネルギーの過剰摂取。(肥満の要因)</p> <p>→食事がおろそかになり栄養バランスが悪くなる。</p> <p>○量、質に気をつけて、食生活の楽しみとして食べる。</p> <p>○自分の健康状態を知るバロメータのひとつ。</p> <p>○定期的に体重を測定する。</p> <p>○定期的に測定することで健康に対する意識付けにつながる。</p>

<p>栄養 2 回目 (8 回目)</p>	<p>■水分補給について</p> <p>受付後、参加者に「減塩チェックシート」を記入してもらう <b>別紙 3-2</b></p> <p>■ 減塩の工夫について</p> <p>○塩分の取り過ぎはなぜ良くないか。(なぜ減塩が必要か)</p> <p>○塩分を意識して減らそう</p> <p>○減塩の工夫</p>	<p>○のどの渇きを感じにくくなるとともにお手洗いが近いことなどを気にして水分の摂取量が少なくなりがち。</p> <p>○水分の摂取不足は夏には熱中症のリスクとなる。また、血液の濃度が上がると血栓ができやすくなる。</p> <p>○1日の水分摂取目安量は、最低でも湯呑で5杯分は飲むようにする。(食事からの水分以外に 1200cc 程度必要)</p> <p>○普段の食事内容の振り返りをする</p> <p>○改善内容を明確にし、意識付け(動機づけ)をする。</p> <p>○参加者の傾向を把握し、講座に生かす。</p> <p><b>資料 9-12</b> 使用</p> <p>○血圧を上げる原因は、食塩の主成分ナトリウムにある。</p> <p>○食塩(ナトリウム)をとり過ぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり、血液濃度を一定に保つために水分量が増えるので、血液量も増える。</p> <p>○血液量が増えれば、心臓は強い力で全身に血液を送り出すため血圧が上がる。</p> <p>○血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進行し、脳血管障害、心筋梗塞・狭心症、腎不全などのさまざまな障害がおこる原因となる。</p> <p>○健康な血管を維持するために塩分を控えよう。</p> <p>○1日の食塩摂取の目標量は、男性/7.5g 未満、女性/6.5g 未満(「日本人の食事摂取基準 2020 年版」(厚生労働省))</p> <p>○平成 27・28 年度新潟市健康・栄養調査結果より、平均摂取量で男性 10.1g、女性 9.5g。目標量を超えている。</p> <p>○食事を工夫して、塩分摂取が少なくなるよう工夫しよう。</p> <p>○リーレット裏面①～⑥について</p> <p>○薄味でもおいしく食べられる工夫について</p> <p><input type="checkbox"/> 鮮度</p> <p><input type="checkbox"/> 旨みを生かす(昆布やかつおぶしのだし、干しいたけ、干し貝柱など)</p> <p><input type="checkbox"/> 酸味の利用(酢、かんきつ類など)</p> <p><input type="checkbox"/> 香辛料の利用(わさび、からし、こしょう、しょうがなど)</p> <p><input type="checkbox"/> 香味野菜や種実類の利用(みつば、しそ、ねぎ、ご</p>
---------------------------	---	--

<p>栄養 3 回目 (1 2 回目)</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>受付後、参加者にバランスチェックシート「減塩チェックシート」を記入してもらう 別紙 3-1 別紙 3-2</p> </div> <p>■ 1 回目、2 回目の復習</p> <p>■ 間食について補足する。</p>	<p>ま、くるみなど)</p> <p>○野菜、果物で減塩効果を高める。</p> <p>□野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウムの尿中排泄を促す。</p> <p>□1 日の野菜摂取目安量 3 5 0 g</p> <p>○再度、記入してもらうことで、個人の食生活の改善に対する意識の変化や実践度を確認し、今後の継続への意欲を高める。</p> <p>○教室に参加してから、改善のために取り組んだことを自己評価させる。</p> <p>・改善内容を明確にさせ、継続するよう促す。</p> <p>・4 回目・8 回目と 1 2 回目の結果を比較し、話の内容に生かす。</p> <p><b>資料 9-13、9-14</b> 使用</p> <p>・1 日の目安量 2 0 0 K c a l の具体的な量について</p> <p>・食べすぎは、食事に影響するので、時間と量を決めて、生活の楽しみとして食べる。</p>
-----------------------------	---	---

## 別紙 4

# 「認知機能維持・向上」マニュアル

## 第1 概要

### 1 目的

生活機能の低下した高齢者に対して、認知機能の維持・向上プログラムを実施することで、認知症の予防を図り、要支援、要介護状態になることを防ぐとともに、できる限り自立した生活を送り、自己実現を図ることができるよう支援する。

### 2 実施方法

事業受託者が企画した脳を活性化させる課題を組み合わせた運動を実施するほか、認知症予防のミニ講座を1回実施する。

実施内容と必要物品例

回数	実施内容	必要物品
毎回	・脳を活性化させる課題を組み合わせた運動	<input type="checkbox"/> イス
5回目	・認知症予防講座	<input type="checkbox"/> リーフレット 「認知症を予防しよう」

### 3 従事者

次の(1)～(2)について各1名以上の配置を必須とし、次の業務に従事すること。

職種	業務(役割)
(1) 理学療法士、作業療法士等	脳を活性化させる課題を組み合わせた運動
(2) 看護職員	健康管理、痛みの管理、保健指導

## 第2 プログラムの実施

### 1 脳を活性化させる課題を組み合わせた運動

1回～12回 ただし、体力測定実施日(第1・9回目)において、時間の都合上、実施困難な場合は実施しなくてもよい。

(1) 実施時間は5～10分程度とする。

(2) 事業者が企画した脳を活性化させる課題を組み合わせた運動を実施する。

※1 利用者がうまくできないときでも、脳は活性化している旨を伝えながら、利用者が意欲的に取り組めるよう支援していくこと。

### 2 ミニ講座の実施(5回目)

(1) 実施時間は20分程度とする。

(2) 資料「認知症を予防しよう」を使用し実施する。

※資料「認知症を予防しよう」は、市が用意するので、事業者は区健康福祉課へ必要部数を連絡する。

## 第7 資料集

資料1	:	幸齢ますます元気教室利用者名簿
資料2	:	利用者基本情報
資料3	:	興味・関心チェックシート
資料4	:	介護予防サービス・支援計画
資料5	:	幸齢ますます元気教室対象者への支援フロー図
資料6	:	教室参加者への質問票
資料7	:	介護予防事業利用可否判断報告書
資料8 (要領第1号様式)	:	「新潟市幸齢ますます元気教室」利用申込書
資料9-1	:	幸齢ますます元気教室日程表及び健康チェック表
資料9-2	:	幸齢ますます元気教室に参加する皆様へ教室を開始するにあたって～
資料9-3	:	新潟市体しゃっきり体操
資料9-4	:	新潟市体しゃっきり体操 (椅子版)
資料9-5	:	お口の体操
資料9-6	:	実践カレンダー
資料9-6-1	:	実践カレンダー 記載例
資料9-7	:	新潟市幸齢ますます元気教室 運動器機能向上 ミニ講座資料
資料9-8	:	新潟市幸齢ますます元気教室 口腔機能向上 ミニ講座資料①
資料9-9	:	新潟市幸齢ますます元気教室 口腔機能向上 ミニ講座資料②
資料9-10	:	新潟市幸齢ますます元気教室 口腔機能向上 ミニ講座資料③
資料9-11	:	食事のバランスとれてますか？
資料9-12	:	塩分をとり過ぎてしまった原因は？
資料9-13	:	菓子のエネルギー
資料9-14	:	お酒は適量を楽しみましょう
資料9-15	:	認知症を予防しよう
資料10	:	幸齢ますます元気教室利用者出席表
資料11	:	健康管理シート
資料12	:	新潟市幸齢ますます元気教室健康状況及び達成度確認票
資料12-1	:	新潟市幸齢ますます元気教室健康状況及び達成度確認票 記載例
要領第3号様式	:	「新潟市幸齢ますます元気教室」利用辞退届
仕様書様式2	:	幸齢ますます元気教室結果一覧表
仕様書様式3	:	幸齢ますます元気教室事業実績報告書
仕様書様式4	:	幸齢ますます元気教室スタッフ追加配置理由書
仕様書様式5	:	「新潟市幸齢ますます元気教室」事故発生報告書

※=変更、追加資料



## 利用者基本情報

作成担当者：

## 《基本情報》

相 談 日	年 月 日 ( )	来 所・電 話 その他 ( )	初 回 再来 (前 / )
本人の現況	在宅・入院又は入所中 ( )		

フリガナ 本人氏名	性別		M・T・S 年 月 日生 ( ) 歳	
住 所	Tel ( )			
	Fax ( )			
日常生活 自立度	障害高齢者の日常生活自立度	自立・J1・J2・A1・A2・B1・B2・C1・2		
	認知症高齢者の日常生活自立度	自立・I・IIa・IIb・IIIa・IIIb・IV・M		
認定・ 総合事業 情報	非該当・要支1・要支2・要介1・要介2・要介3・要介4・要介5 有効期限： 年 月 日～ 年 月 日 (前回の介護度 ) 基本チェックリスト記入結果：事業対象者の該当あり・事業対象者の該当なし 基本チェックリスト記入日： 年 月 日			
障害等認定	身障 ( )、療育 ( )、精神 ( )、難病 ( )			
本人の 住居環境	自宅・借家・一戸建て・集合住宅・自室の有無 ( ) 階、住宅改修の有無			
経済状況	国民年金・厚生年金・障害年金・生活保護・・・			
来 所 者 (相談者)			家 族 構 成	◎=本人、○=女性、□=男性 ●=死亡、☆=キーパーソン 主介護者に「主」 副介護者に「副」 (同居家族は○で囲む)
住 所 連 絡 先	続柄			
緊急連絡先	氏名	続柄	住所・連絡先	家 族 関 係 等 の 状 況

《介護予防に関する事項》

今までの生活					
現在の生活 状況（どんな 暮らしを送 っているか）	1日の生活・すごし方			趣味・楽しみ・特技	
	時間	本人	介護者・家族		
	友人・地域との関係				

《現病歴・既往歴と経過》（新しいものから書く・現在の状況に関連するものは必ず書く）

年月日	病名	医療機関・医師名 (主治医・意見作成者に☆)		経過	治療中の場合は内 容
年 月 日			Tel	治療中 経観中 その他	
年 月 日			Tel	治療中 経観中 その他	
年 月 日			Tel	治療中 経観中 その他	
年 月 日			Tel	治療中 経観中 その他	

《現在利用しているサービス》

公的サービス	非公的サービス

地域包括支援センターが行う事業の実施に当たり、利用者の状況を把握する必要があるときは、基本チェックリスト記入内容、要介護認定・要支援認定に係る調査内容、介護認定審査会による判定結果・意見、及び主治医意見書と同様に、利用者基本情報、アセスメントシートを、居宅介護支援事業者、居宅サービス事業者、総合事業におけるサービス事業者等実施者、介護保険施設、主治医その他本事業の実施に必要な範囲で関係する者に提示することに同意します。

年 月 日 氏名

## 興味・関心チェックシート

氏名：\_\_\_\_\_ 年齢：\_\_\_\_\_歳 性別（ ） 記入日： \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グラウンドゴルフ・ 水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

(出典)「平成25年度老人保健健康増進等事業 医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」  
一般社団法人 日本作業療法士協会 (2014.3)

# 介護予防サービス・支援計画書（ケアマネジメント結果等記録表）

No. \_\_\_\_\_ 利用者名 \_\_\_\_\_ 様 認定年月日 年 月 日 認定の有効期間 年 月 日 ~ 年 月 日 事業対象者

初回・紹介・継続 認定済・申請中 要支援1・要支援2

計画作成者氏名 \_\_\_\_\_ 委託の場合：計画作成者事業者・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： \_\_\_\_\_

目標とする生活 \_\_\_\_\_

1日		1年										
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
運動・移動について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無					( )					
日常生活（家庭生活）について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無					( )					
社会参加、対人関係・コミュニケーションについて		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無					( )					
健康管理について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無					( )					

健康状態について  
主治医意見書、健診結果、観察結果等を踏まえた留意点

【本来自ら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

総合的な方針：生活不活発発病の改善予防のポイント

【意見】

地域包括支援センター

基本チェックリストの（該当した項目数）／（質問項目数）を記入して下さい  
 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	口腔ケア	閉じこもり予防	物忘れ予防	うつ予防
／5	／2	／3	／2	／3	／5

予防給付または地域支援事業

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

資料 4



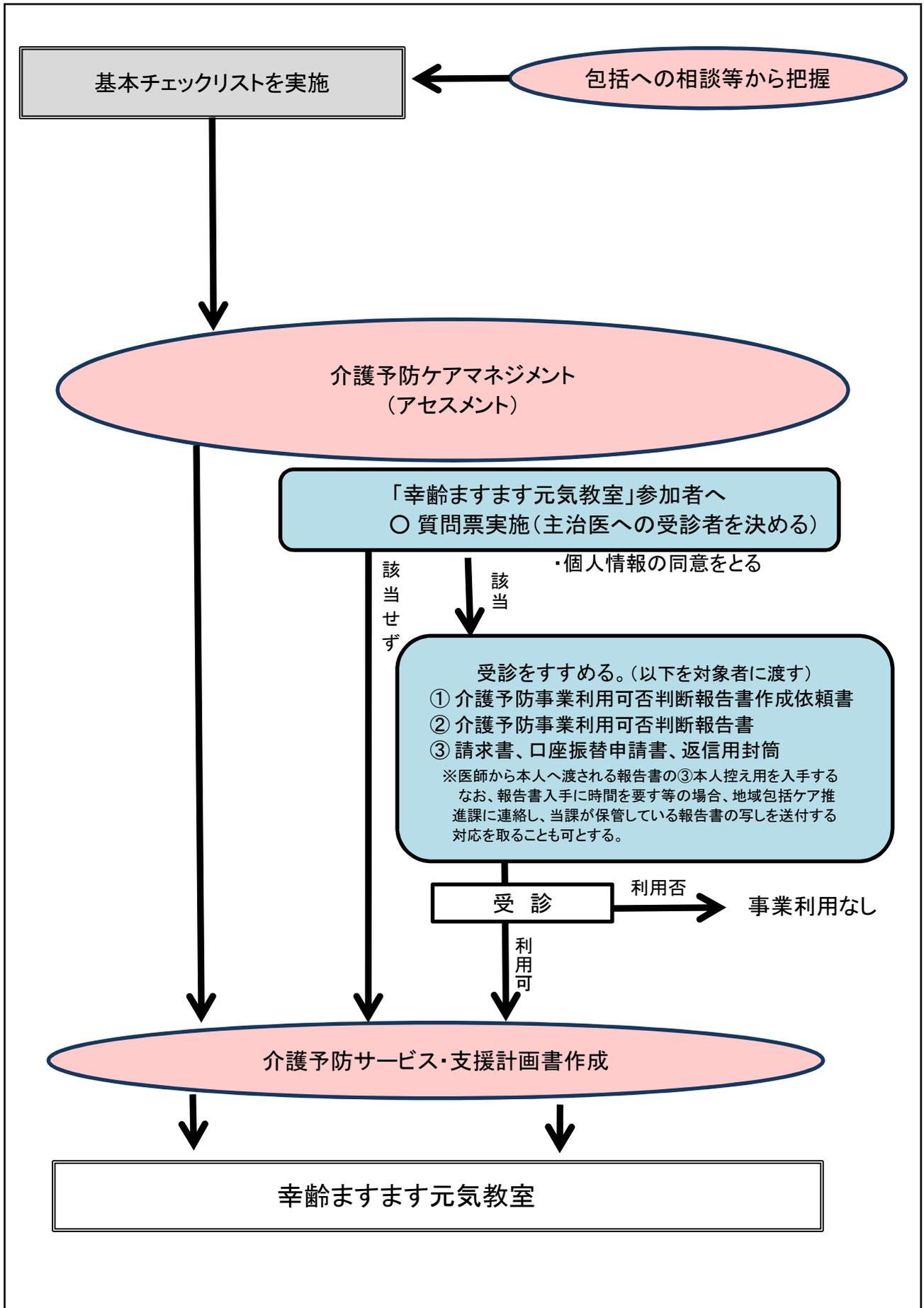
介護予防支援・介護予防ケアマネジメント(第1号介護予防支援事業) サービス評価表 評価日

利用者名 \_\_\_\_\_ 殿 計画作成者氏名 \_\_\_\_\_

目標	評価期間	目標体制状況	目標 達成／未達成	目標達成しない原因 (本人・家族の意見)	目標達成しない原因 (計画作成者の評価)	今後の方針

総合的な方針		地域包括支援センター意見	
<input type="checkbox"/>	介護給付	<input type="checkbox"/>	プラン継続
<input type="checkbox"/>	予防給付	<input type="checkbox"/>	プラン変更
<input type="checkbox"/>	介護予防・生活支援サービス事業	<input type="checkbox"/>	終了
<input type="checkbox"/>	一般介護予防事業		
<input type="checkbox"/>	終了		

幸齢ますます元気教室対象者への支援フロー



## 「幸齢ますます元気教室」参加者への質問票

～教室参加の適否について、医師からの判断が必要か否かを確認します～

※受診した場合に、実施した検査等の結果は介護予防をすすめていく相談を実施するため、地域包括支援センターに提供ください。

氏名

	質 問 項 目	回 答	医師の判断の要否
1 入院 について	この3ヶ月間で1週間以上にわたる入院をしましたか？	1はい 2いいえ	ア. 「はい」の方 (その他以 外)は、事業 参加について 医師からの判 断が必要で す。
	「はい」と答えた方にお聞きます。 入院の理由は何ですか？当てはまる項目に○をつけてください。 <input type="checkbox"/> 重い高血圧、脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血) <input type="checkbox"/> 心臓病(不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞) <input type="checkbox"/> 糖尿病、呼吸器疾患などのため <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症や骨折、関節症などによる痛みのため <input type="checkbox"/> その他( )		
2 受療 について	あなたは、かかりつけの医師から「運動を含む日常生活を制限」されていますか？	1はい 2いいえ	イ. 「はい」の方 は、事業参加 について医師 からの判断が 必要です。
	「はい」と答えた方にお聞きます。 その理由は何ですか？当てはまる項目に○をつけてください。 <input type="checkbox"/> 高血圧、脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血) <input type="checkbox"/> 心臓病(不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞) <input type="checkbox"/> 糖尿病、呼吸器疾患などのため <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症や骨折、関節症などによる痛みのため <input type="checkbox"/> その他( )		
3 体 の 状 態	以下の6つの質問にお答えください。		ウ. 「はい」が1つ 以上または 「わからない」 が1つ以上の 場合は、事業 参加について 医師からの判 断が必要で す。
	① この6ヶ月以内に心臓発作または脳卒中を起こしましたか？	1. はい 2. いいえ	
	② 重い高血圧(180/110mmHg以上)がありますか？	1. はい 2. いいえ 3. わからない	
	③ 糖尿病で目が見えにくくなったり、腎機能が低下、あるいは低血糖発作などがあると医師から言われていますか？	1. はい 2. いいえ 3. わからない	
	④ この1年間で心電図に異常があるといわれましたか？	1. はい 2. いいえ 3. わからない	
	⑤ 家事や買い物あるいは散歩などでひどく息切れを感じますか？	1. はい 2. いいえ	
	⑥ この1ヶ月以内に急性な腰痛、膝痛などの痛みが発生し、今も続いていますか？	1. はい 2. いいえ	
4 介 護 予 防 へ の 興 味	以下の5つの質問にお答えください。(参考項目)		
	① 足腰を強くするための取り組みをしてみたい。	1はい 2いいえ	
	② 噛んだり、飲んだりする状態を高める取り組みをしてみたい。	1はい 2いいえ	
	③ 栄養状態の改善のための取り組みをしてみたい。	1はい 2いいえ	
	④ 気のあった人たちと仲間づくりをしてみたい。	1はい 2いいえ	
	⑤ 認知症予防のために脳機能を高める取り組みをしてみたい。	1はい 2いいえ	

《以上の質問の結果》

(1) ア、イ、ウのいずれかに該当しています。	➡ 別紙依頼書を持参し、医療機関へ受診し、医師の検査等をお受けください。
(2) 事業参加にあたり身体的な心配はありませんので、教室への参加申し込みを行ってください。	



## 第1号様式（第14条第1項）

## 「新潟市幸齢ますます元気教室」利用申込書

(あて先) 新潟市長

申込日 年 月 日

申込者氏名 利用者との続柄 ( )

住所 〒

電話番号 ( )

利用者	氏名※	生年月日	大正・昭和 年 月 日 ( ) 歳
	住所※	電話番号※	( )

※利用者本人が申込者の場合は、記載を省略することが可能です。

- ① サービスを利用するにあたり、サービス提供及びサービス利用の効果を測定するために必要な個人に関わる情報について、委託事業者、その他本サービス実施に必要な範囲で関係する者に提供することに同意します。
- ② (送迎サービスを利用する場合) 裏面の内容について同意します。
- ③ 利用サービスにおいて使用する個人的教材に係る費用等については、これを支払います。
- ④ サービスの対象者としての要件を満たさなくなった場合は届け出ます。

年 月 日 氏名

## 【包括支援センター記入欄】

## 送迎の要・否

家族による送迎ができない  公共交通(バス)など移動手段がない  会場が遠く、徒歩等での通所ができない  自家用車の運転ができない 以上4項目すべてにチェックがある場合送迎の要とする。

送迎以外の通所手段 (□にチェック)

希望会場 \_\_\_\_\_  徒歩  自転車  バス  自家用車

## 再利用者の情報 (該当がある場合のみ)

直近教室利用期間: 年度 第 期

再利用が必要な理由 (□にチェック) ※再利用者・・・前年度以降に当該事業を利用し、再度、利用する者。

 心身機能の低下や悪化により、以前に比し日常生活機能に支障がみられる  極端に外出回数が減少した うつ・閉じこもり傾向がある  家庭及び生活環境が変わり、活動性が低下している 「幸齢ますます元気教室」以外で、心身機能の悪化予防をできる場がない

## 幸齡ますます元気教室日程表及び健康チェック表

(〇〇〇〇年〇月～〇月)

〈会場〉 〇〇〇〇センター1階 〇〇〇〇室

〈活動日時〉 毎週〇曜日 午前〇〇時～〇〇時〇〇分

回目	実施日	血圧	脈拍	備考
1	月 日	/		
2	日 日	/		
3	月 日	/		
4	月 日	/		
5	月 日	/		
6	月 日	/		
7	月 日	/		
8	月 日	/		
9	月 日	/		
10	月 日	/		
11	月 日	/		
12	月 日	/		

〈問い合わせ先〉 〇〇事業者

☎ 〇〇〇-〇〇〇〇

～教室を開始するにあたって～

1. 目標

- ① 立ち座りに必要な足腰の筋力アップの体操や、動き方のコツを覚えて、体を動かす習慣をつけましょう。
- ② しっかり噛んで食べることや会話を楽しむための口腔ケアを身につけましょう。
- ③ 栄養バランスや減塩の工夫など、食生活のポイントを学びましょう。
- ④ 自分の仕事や趣味、役割を持つようにしましょう。
- ⑤ 健康管理を自分でできるようになりましょう。

2. 教室の進み方について（3カ月間のスケジュール）

月	回数	内容	体しゃっきり 体操	お口の 体操	認知機能 維持・向上	ミニ講座など
1 カ 月 目	1	<教室開始時> 問診、体力測定	●		(●)	
	2	運動機能目標記入	●		●	運動 1回目
	3	口腔の機能測定 口腔機能目標記入	●	●	●	口腔 1回目
	4	目標設定 栄養目標記入	●	●	●	栄養 1回目
2 カ 月 目	5		●	●	●	認知症予防1回目
	6		●	●	●	運動 2回目
	7		●	●	●	口腔 2回目
	8		●	●	●	栄養 2回目
3 カ 月 目	9	<教室終了時> 問診、体力測定	●	●	(●)	
	10		●	●	●	
	11	口腔の機能測定	●	●	●	口腔 3回目
	12	目標の達成度について 今後の生活について	●	●	●	栄養 3回目

3. 1回の内容について  
1回90分で行います

内 容		所要時間
健康チェック	できるだけご自分で血圧を測っていただき (必要な方にはスタッフがお手伝いします)、 その日の健康状態のチェックを行います。 主治医や薬の変更などがあった場合は、すみやかにスタッフにお知らせ下さい。	10分
運動の時間 体、お口、認知機能維持・ 向上の体操	体しゃっきり体操、お口、認知機能維持・向上 の体操を行います。 (皆様のファイルの中に資料が入っています)	50分
ミニ講座の時間	ミニ講座を行います。	20分
学習時間	ご自宅での一週間の取り組み状況を実践カレンダーに記録していただきます。 教室で、スタッフと一緒に確認します。	10分

※ 途中で水分補給などのために、休憩時間をとります。

各会場用に変更  
願います。

4. スタッフ

理学療法士・作業療法士・健康運動指導士・保健師・看護師等が指導にあたります。

- 運動指導担当 \_\_\_\_\_
- 健康チェック担当 \_\_\_\_\_
- その他 \_\_\_\_\_

5. 会場について

- (1) 交通機関（駐車場、バス停など）や送迎方法に関してわからないことは、スタッフにお尋ねください。
- (2) 訓練会場、施設について、出入り口やトイレ、非常口の場所を、各自ご確認ください。

6. 緊急時の対応について

まず主治医に連絡を取り、主治医の指示に従って対応します。

なお、主治医が不在などの場合には近医で対応することがありますので、ご了承ください。

各会場用に変更  
願います。

## 7. その他

(1) 教室に参加する前に以下の項目について注意をお願いします。

①参加直前の食事は避ける

②水分補給を十分に行う

③睡眠不足、体調不良のときには、スタッフに伝える

(熱っぽい・胸がドキドキする・頭が痛い・めまいがする・下痢が続いているなど)

④薬を服用中の方は、飲み忘れのないようにする

(2) 日程の変更やスタッフの変更など、実施内容に変更がある場合は、その都度、連絡します。

(3) 特に緊急連絡事項(悪天候による教室のお休みなど)が生じた場合は、ご自宅に連絡をすることがあります。

(4) 連絡先の変更、緊急時の連絡先の変更等がありましたら、すみやかにスタッフへお知らせ下さい。

(5) あらかじめ欠席がわかる場合は \_\_\_\_\_ (連絡先と☎) \_\_\_\_\_ へお電話でお知らせ下さい。

当日急に欠席の連絡する場合には \_\_\_\_\_ (連絡先と☎) \_\_\_\_\_ へお電話でお知らせ下さい。

(6) 長期間欠席される場合には、わかり次第、 \_\_\_\_\_ 旨をスタッフへお知らせください。

(7) その他、疑問点・ご意見・ご要望などがありましたら、お気軽にスタッフへご相談下さい。

前日と当日で変更のあるところはつけ加える

## 8. 持ち物について

●色のファイル(お一人ずつに一冊お配りします)・飲み物・めがね・上履きを忘れずにお持ち下さい。

上履きは会場によって記載

### 連絡先

連絡先事業者名

〒95 -

(住所)

・025- -

不要なところは消す

各会場用に事業者の郵便番号、住所や電話番号を記入してください。電話は事業者様に連絡が取れる直通電話番号をご記入願います。

# 新潟市体しやきり体操(床)

YouTube新潟シテイチャンネル対応 ○数字は短縮版

## ストレッチ・筋カトレーニングのポイント

- ① 呼吸を止めないようにしましょう
- ② 10秒位かけてゆっくりと「い・ち・に・い・さん……」と数を数えながら行いましょう
- ③ 反動をつけずに、気持ちよいところまで伸ばしましょう
- ④ 伸ばす筋肉、鍛える筋肉を意識して、効果アップ
- ⑤ 体調の悪い時や痛みのある時は無理をしない

1. 全身伸ばし (上体～腕を伸ばします)

両手を組み、肘を伸ばしてバンザイをします。(2回)



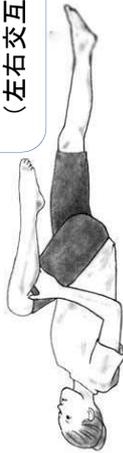
2. 腰ひねり (腕～腰を伸ばします)

手のひらを上に向けて両腕を真横に開きます。両膝を立てて、片側に倒しながら体をひねります。顔は足と反対に向けず。(左右交互に2回)



3. 片膝かかえ (伸ばしている脚の太腿の前側を伸ばします)

両手で片方の膝をかかえ、太ももをお腹に引き寄せます。反対の足の膝を伸ばします。(左右交互に2回)



4. 両膝かかえ (腰部を伸ばします)

両手で両膝をかかえて、腰を丸くします。(2回)



5. お腹へこまし

(お腹とお尻の筋肉を鍛えて腰を安定させます)

両膝を閉じてお腹全体をへこまし、腰を床に押し付けます。できれば頭も上げておへそをのぞきます。(2回)



6. うつ伏せ (股関節を伸ばし、肩まわりを鍛えます。)

肩の真下に肘をつきます。下を向いたまま両腕で支えて胸を持ち上げます。腰は無理に反らさないようにします。(2回)



7. お尻歩き (骨盤の動きやバランスをよくします)

左右交互にお尻を上げながら前進・後退します。(前後各1回)



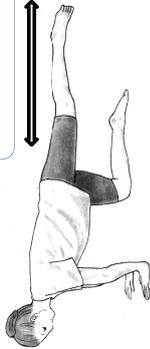
8. 四つ這いで手足上げ1 (腹筋や背筋を使って体のバランスをとります)

四つ這いになり、背中を丸めてお腹に力を入れます。片手を耳の高さぐらまであげます。膝が痛い方は、立って台に手をつけて行います。(左右交互に2回)



四つ這いで手足上げ2

片足を腰の高さぐらまで上げます。(左右交互に2回)



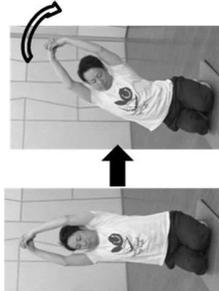
四つ這いで手足上げ3

反対の手足を上げます。ぐらつくようなら、足だけ上げます。(左右交互に2回)



⑨. 体の横曲げ (体の横を伸ばします)

上に伸びをして、その姿勢のまま体を横に倒します。(左右交互に2回)



⑩. 胸張り (胸の筋肉を伸ばします)

腰の後ろで両手を組み、両肩を後ろに引きながら胸を張ります。余裕があれば、手を後ろに伸ばします。(2回)



⑪. 背中丸め (背中を伸ばします)

両手を前で組み、腰を後ろに倒します。手を前に伸ばしながらおへそをのぞくようにして背中を丸めます。(2回)

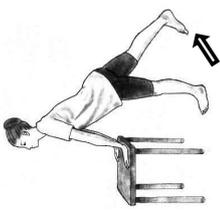


⑫.太もも後ろ伸ばし(太ももの後ろ側の筋肉を伸ばします)



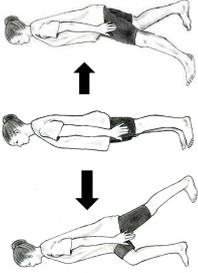
片方の足を前に伸ばし、反対の足は曲げます。背筋を伸ばしたまま、上半身をゆっくりと足先の方に向かかって倒します。(左右交互に2回)

17.足の後ろ上げ(お尻の筋肉を鍛えます)



足を軽く開いて立ちます。膝を伸ばしたまま、足をかかかから後ろに上げ、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)

22.ステップ運動(バランスを良くします)



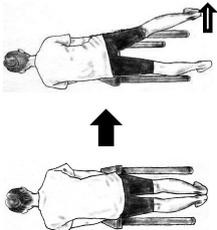
片足を一步前へ出して体重をかけます。そして、その足を一度戻してから、後ろに引きます。バランスがとれる方は、前に出した足をそのまま後ろに引きます。(左右10回ずつ)

⑬.片足あげ(太もも前側の筋肉を鍛えます)



背筋を伸ばして、片膝を立てます。伸橋た足のつま先を起こして、膝を伸ばしたまま、足を上げます。(左右交互に2回)

18.足の横上げ(お尻の横の筋肉を鍛えます)



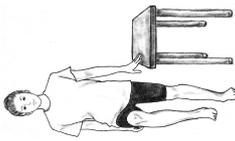
足を軽く開いて立ちます。つま先を前に向けたまま、足を横に上げ、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)

14.上体ひねり(腹筋を鍛えます)



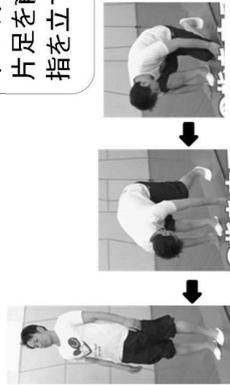
反対側の肘と膝をつけるように体をひねり、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)

⑭.もも上げ(ももの前側の筋肉を鍛えます)



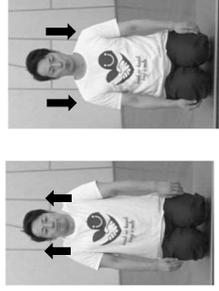
背すじを伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)

⑮.床からの立ち座り



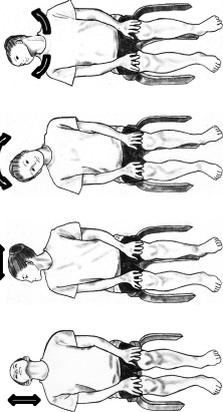
ゆっくりと立ち上がります。片足を前に出し、後ろ足の指を立てるとスムーズです。

⑲.肩の上げ下げ(首から肩の筋肉をほぐします)



息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。(2回)

23.首の運動(首から肩の筋肉をほぐします)



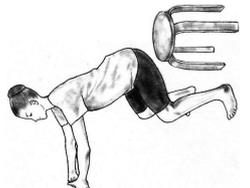
1. 上と下を見ます。  
2. 左右に向きます。  
3. 左右に倒します。  
4. 大きく回します。

25.上半身の曲げ(全身の力を抜きます)



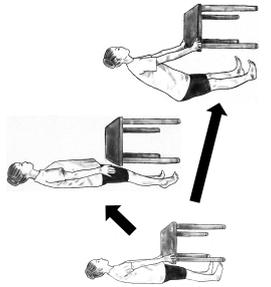
息を吐きながら身体を前に倒し、力を抜いた状態でその姿勢を保ちます。(1回)

⑯.スクワット(太もも、お尻など下半身の筋肉を鍛えます)



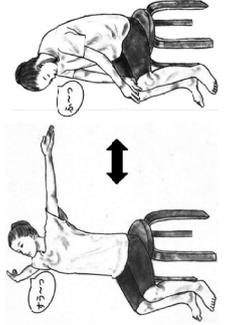
両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。(2回)

⑰.つま先立ちとつま先上げ(ふくらはぎはざとすねを鍛えます)



足を肩幅に開き、親指の付け根に体重を乗せるような気持ちでかかとを上げて、その姿勢を保ちます。↓ (交互に2回) つま先を上げて、その姿勢を保ちます。 ※転倒に注意!

⑳.腕を広げて深呼吸



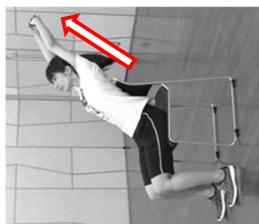
息を吸いながら、胸を開きます。↑ (2回) 体を丸めながら、息を吐きます。

# 新潟市体しやっきり体操(椅子版)

YouTube新潟シニアチャンネル対応 ○数字は短縮版

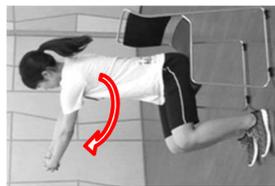
## ストレッチ・筋カトレーニングのポイント

- ① 呼吸を止めないようにしましょう
- ② 10秒位かけてゆつくりと「いち・にい・さん・・・」と数を数えながら行いましょう
- ③ 反動をつけずに、気持ちよいところで伸ばしましょう
- ④ 伸ばす筋肉、鍛える筋肉を意識して、効果アップ
- ⑤ 体調の悪い時や痛みのある時は無理をしない



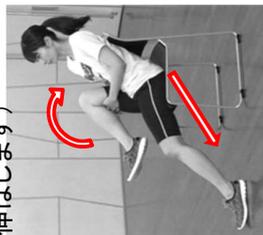
### 1. 全身伸ばし

両手を組み、肘を伸ばしてバンザイをします。(2回)



### 2. 腰ひねり(腕～腰を伸ばします)

両手を組んで肘を伸ばし肩の高さまで上げます。顔と腕と体をひねります。(左右交互に2回)



### 3. 片膝かかえ(伸ばしている脚の太腿の前側を伸ばします)

浅めに腰かけて、背もたれに寄りかかります。両手で片方の膝を引き寄せ、もう片方の膝を伸ばします。(左右交互に2回)



### 4. 腰伸ばし

両手で床のほうに伸ばしながら、腰を丸めてかかみます。(2回)



### 5. 腹筋(お腹とお尻の筋肉を鍛えて腰を安定させます)

浅めに腰かけて、背もたれによりかかり、両手で椅子をつかみます。おへそをのぞきながら、足を片足ずつ持ちあげます。(2回)

### 四つ這いで足上げ

片足を腰の高さまで上げます。(左右交互に2回)

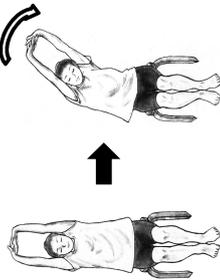


### 四つ這いで手足上げ

反対の手足を遠くに伸ばすように上げます。ぐらつくようなら、足だけを上げます。(左右交互に2回)

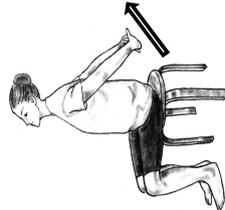


### ⑨. 体の横曲げ(上体と脇を伸ばします)



椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。(左右交互に2回)

### ⑩. 胸張り(胸の筋肉を伸ばします)



腰の後ろで両手を組みながら両肩を後ろに引きながら胸を張ります。余裕があれば手を後ろに伸ばします。(2回)

### ⑪. 背中丸め(背中の中の筋肉を伸ばします)



両手を前で組み、腰を後ろに倒します。おへそをのぞくようにして背中を丸めます。(2回)

### 6. 背すじ伸ばし

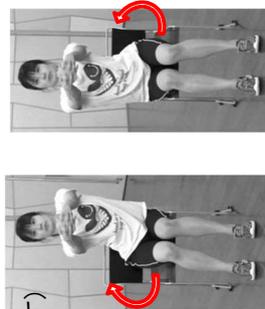
背もたれから背中を離します。お腹に力を入れ、両手を上にあげて背すじを伸ばします。(2回)



### 7. お尻歩き

(骨盤の動きやバランスをよくします)

左右交互にお尻を上げます。(交互に10回)



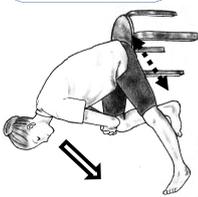
### 8. 四つ這いで手足上げ(腹筋や背筋を使って体のバランスをとります)

座面に手を付き、背中を丸めてお腹に力を入れます。手を耳の高さまであげます。(左右交互に2回)



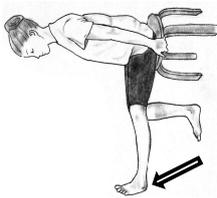
⑫. 太もも後ろ伸ばし (太ももの後ろ側の筋肉を伸ばします)

椅子に浅めに腰かけて、片方の足を前に伸ばし、手を膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま、上半身をゆっくりと足先の方向に向かって倒します。(左右交互に2回)



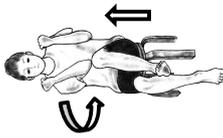
⑬. 片足あげ (太もも前側の筋肉を鍛えます)

背筋を伸ばしてから、片膝を伸ばし、つま先を上げたまま脚を持ち上げます。(左右交互に2回)



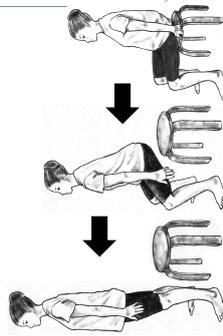
⑭. 上体ひねり (腹筋を鍛えます)

反対側の肘と膝をつけるように体をひねり、その姿勢を保ちます。上半身を前に倒さず、膝を持ち上げるようにします。(左右交互に2回)



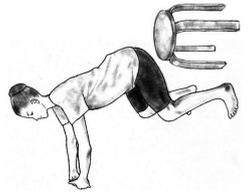
⑮. 椅子からの立ち座り

椅子に座り、両足を肩幅に開いて後ろに引いておきます。手を使わず、体を前に倒しながら、ゆっくりと立ち上がります。(2回)



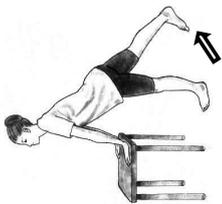
⑯. スクワット (太もも、お尻など下半身の筋肉を鍛えます)

両足を肩幅より少し広めに開きます。お尻を引きながら、膝を曲げて、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。(2回)



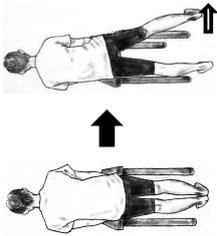
⑰. 足の後ろ上げ (お尻の筋肉を鍛えます)

足を軽く開いて立ちます。膝を伸ばしたまま、足をかかとから後ろに上げ、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)



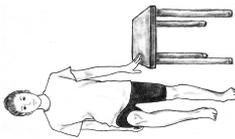
⑱. 足の横上げ (お尻の横の筋肉を鍛えます)

足を軽く開いて立ちます。つま先を前に向けたまま、足を横に上げ、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)



⑲. もも上げ (ももの前側の筋肉を鍛えます)

背すじを伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)



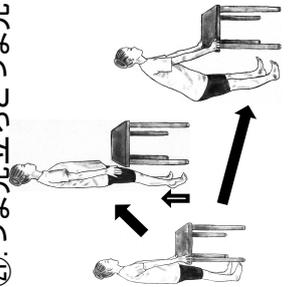
⑳. ふくらはぎ伸ばし

椅子につかまり、片方の足を後ろに引いて、つま先を前に向けておきます。前の膝をまげて、後ろの足のふくらはぎを伸ばして、その姿勢を保ちます。(左右各2回)



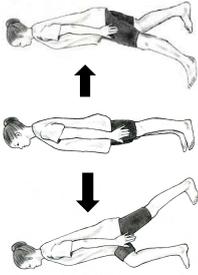
㉑. つま先立ちとつま先上げ (ふくらはぎとすねを鍛えます)

足を肩幅に開き、親指の付け根に体重を乗せるような気持ちでかかとを上げて、その姿勢を保ちます。つま先を上げて、その姿勢を保ちます。(交互に2回) ※転倒に注意!



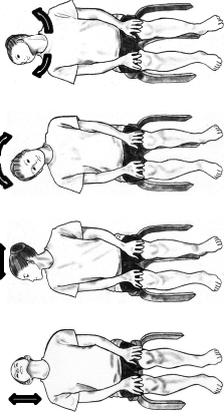
㉒. ステップ運動 (バランスを良くします)

片足を一步前へ出して体重をかけます。そして、その足を一度戻してから、後ろに引きます。バランスがとれる方は、前に出した足をそのまま後ろに引きます。(左右10回ずつ)



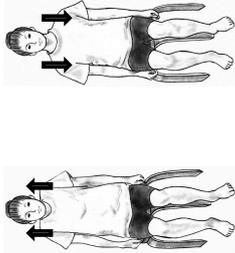
㉓. 首の運動 (首から肩の筋肉をほぐします)

1. 上と下を見ます。
2. 左右に向きます。
3. 左右に倒します。
4. 大きく回します。



㉔. 肩の上げ下げ (首から肩の筋肉をほぐします)

息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。(2回)



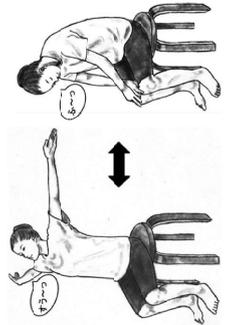
㉕. 上半身の曲げ (全身の力を抜きます)

息を吐きながら身体を前に倒し、力を抜いた状態でその姿勢を保ちます。(1回)



㉖. 腕を広げて深呼吸

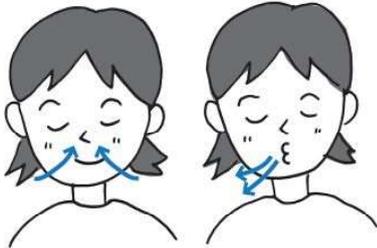
息を吸いながら、胸を開きます。(2回) 息を丸めながら、息を吐きます。



お疲れ様でした!

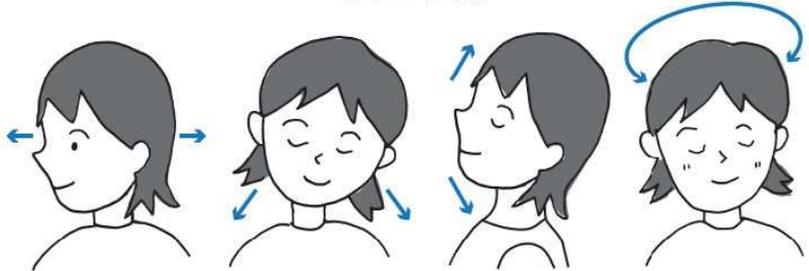
## ● お口の体操

### ① 深呼吸



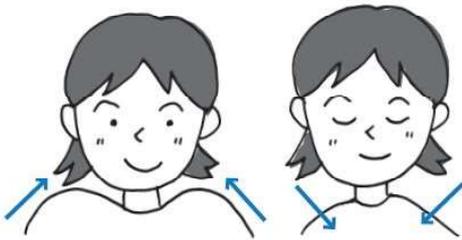
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて、口をすぼめて吐く

### ② 首の運動



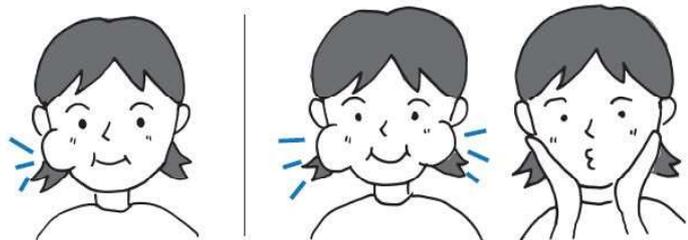
1) 左右を向く 左→正面→右→正面  
2) 左右に傾ける 左→正面→右→正面  
3) 上下を向く 下→正面→上→正面  
4) 回す 左回り→右回り

### ③ 肩の運動



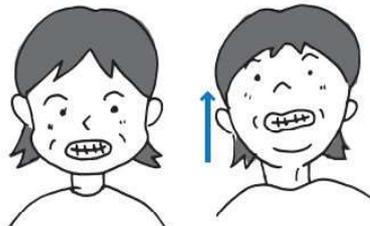
1) ゆっくり上げ、ストンと下ろす  
2) 腕を回す 前回し→後回し

### ④ 頬の運動



1) 片方ずつ頬を膨らませる 左→右  
2) 両方膨らませて両手をあて、ぶっとつぶす

### ⑤ 顔の運動



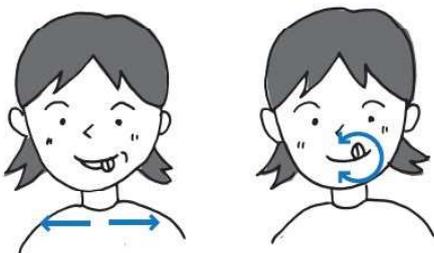
1) 口を尖らせて「ウー」  
2) 口を横に広げて「イー」  
3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

### ⑥ 耳下腺マッサージ



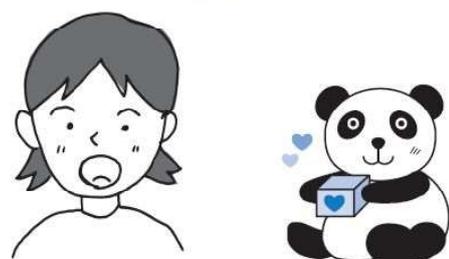
両手を頬にあて、ゆっくり円を書くようにマッサージ 前回し→後回し

### ⑦ 舌の運動



1) 前に出す  
2) 左右に動かす  
3) 唇をゆっくりなめる

### ⑧ 発音



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす  
「パ」「タ」「カ」「ラ」  
「パンダのたからもの」

運動の目標	① ② ③
口腔の目標	① ②
栄養の目標	① ②

**記入の仕方**

運動・口腔・栄養の目標について

よくできた:◎ できた:○ 少しできた:△ できなかった:× を記入してください。

曜日		1	2	3	4	5	6	7
運動	①							
	②							
	③							
口腔	①							
	②							
栄養	①							
	②							
		8	9	10	11	12	13	14
運動	①							
	②							
	③							
口腔	①							
	②							
栄養	①							
	②							
		15	16	17	18	19	20	21
運動	①							
	②							
	③							
口腔	①							
	②							
栄養	①							
	②							
		22	23	24	25	26	27	28
運動	①							
	②							
	③							
口腔	①							
	②							
栄養	①							
	②							
		29	30	31				
運動	①							
	②							
	③							
口腔	①							
	②							
栄養	①							
	②							

運動の目標	① 週に〇日は、体しゃっきり体操をする	「健康状況および達成度確認票」のご本人の目標を、なるべくご本人に転記してもらう。
	② 週に〇日は〇〇分歩く	
	③ 腰を伸ばして歩く	
口腔の目標	① お口の体操を毎日行う	
	② 舌の清掃をする	
栄養の目標	① 毎回、魚やお肉や野菜を食べる。	
	②	

## 記入の仕方

運動・口腔・栄養の目標について

よくできた:◎ できた:○ 少しできた:△ できなかった:× を記入してください。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6	7
運動	①	○	○	×	◎	◎	△	○
	②	○	○	△	△	○	○	○
	③	○	○	○	○	○	○	○
口腔	①	○	×	○	○	×	○	○
	②	○	○	○	×	○	○	○
栄養	①	○	○	△	○	△	△	○
	②							
		8	9	10	11	12	13	14
運動	①	○	○	×	◎	◎	△	○
	②	○	○	△	△	○	○	○
	③	○	○	○	○	○	○	○
口腔	①	○	×	○	○	×	○	○
	②	○	○	○	×	○	○	○
栄養	①	○	○	△	○	△	△	○
	②							
		15	16	17	18	19	20	21
運動	①	○	○	×	◎	◎	△	○
	②	○	○	△	△	○	○	○
	③	○	○	○	○	○	○	○
口腔	①	○	×	○	○	×	○	○
	②	○	○	○	×	○	○	○
栄養	①	○	○					○
	②							
		22	23					28
運動	①	○	○	×	◎	◎	△	○
	②	○	○	△	△	○	○	○
	③	○	○	○	○	○	○	○
口腔	①	○	×	○	○	×	○	○
	②	○	○	○	×	○	○	○
栄養	①	○	○	△	○	△	△	○
	②							
		29	30	31				
運動	①	○	○	×				
	②	○	○	△				
	③	○	○	○				
口腔	①	○	×	○				
	②	○	○	○				
栄養	①	○	○	△				
	②							

ご本人に、なるべく毎日記録をつけてもらい、1週間まとめて振り返る。

# 体力測定の結果の見方

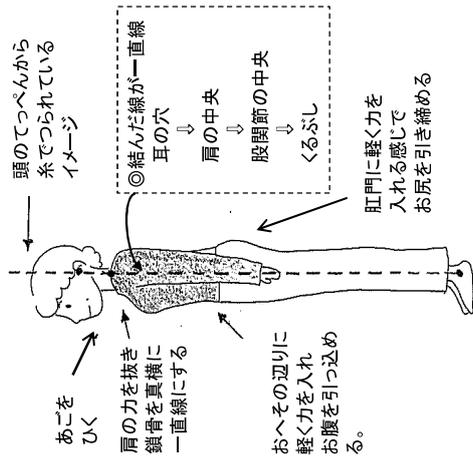
ミニ講座資料①-1

評価項目	内容	基準値		
		やせ	正常域	肥満
肥満度 (BMI)	BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 適正体重(kg)= 身長(m)×身長(m)×22	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上
関節 片足立ち	バランス能力をみる 片足立ったまま、靴下を はくことができなくなると 要注意!	低い	標準	高い
		男性 13秒未満	13秒以上 30秒未満	30秒以上
	女性 10秒未満	10秒以上 23秒未満	23秒以上	
複合的 動作能力	立ち座りや方向転換などの 移動能力をみる 椅子に手をつけて立ったり、 ふらつくようになると要注意!	低い	標準	高い
		男性 6.1秒以上	5.5秒以上 6.1秒未満	5.5秒未満
	女性 7.5秒以上	6.5秒以上 7.5秒未満	6.5秒未満	
5m歩行	歩く能力をみる 機断歩道を青信号の間に 渡りきることができなくなると 要注意!	低い	標準	高い
		男性 2.8秒以上	2.4秒以上 2.8秒未満	2.5秒未満
	女性 3.2秒以上	2.8秒以上 3.2秒未満	2.8秒未満	

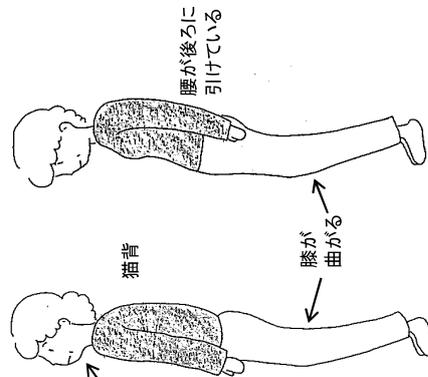
出典先:介護予防完全マニュアル 資料2-4 運動機能測定基準値(65歳以上)

## 立位姿勢の子エック方法

### <正しい姿勢>



### <悪い姿勢>



ミニ講座資料②-2

新潟市幸齢ますます元気教室 運動器機能向上 ミニ講座資料

ミニ講座資料①-2

## 安全に効果的に運動を行うために

### ① 体調チェック:運動前・中・後に確認しましょう

運動に取り組むときには、体調管理が大切です。運動前にまず右の項目をチェックしましょう。運動中や終了後にも、体調をチェックする習慣をつけて、体調に合わせて、運動しましょう。

- 体調チェック項目
- 熱がある
  - 体がだるい
  - 食欲がない
  - 頭痛やめまい
  - 耳鳴り
  - 吐き気
  - 睡眠不足
  - 関節痛がある
  - 下痢や便秘
  - 風邪気味
  - 脚が痛い

### ② 計画:自分の目標に合わせて進めましょう

運動を継続させる秘訣は、目標をしっかりと持つことです。体力測定や生活の状況を振り返り、自分に合った目標を決めましょう。目標を達成するためにどのような生活を送るとよいかスタッフが相談にのります。

### ③ 運動の順番:まずは準備運動から

いきなり強い運動を始めるのではなく、まずはストレッチ(体しやきり体操①～④など)で筋肉をしっかりと伸ばしましょう。体温を上げるとともに、体が運動を始めやすい状態になります。

### ④ 呼吸:息は止めずに行う

息をこらえながら運動をすると、血圧が急激に上昇することがあります。安全に運動を行うために、数を数えて、息を止めないようにしましょう。

### ⑤ 強度と頻度:最初は余裕をもって

頑張らずに無理をしたりすると、ケガを引き起こす原因にもなります。運動を何回するか、どんな強さでするかなどは、スタッフと相談して決めましょう。運動は、体力に余裕を持たせて終わるようにしましょう。物足りなさを感じるようになったら、スタッフに相談してください。



### ⑥ 記録:目で見えて実感することで意欲が高まります

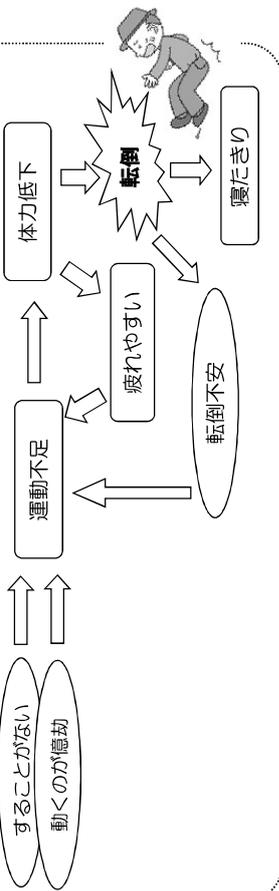
自分の目標に合った運動をスタッフと相談して選び、行ったことを実践カレンダーに記入しましょう。また、気になることはメモしておいて相談しましょう。

# 活動的に過ごしましょう

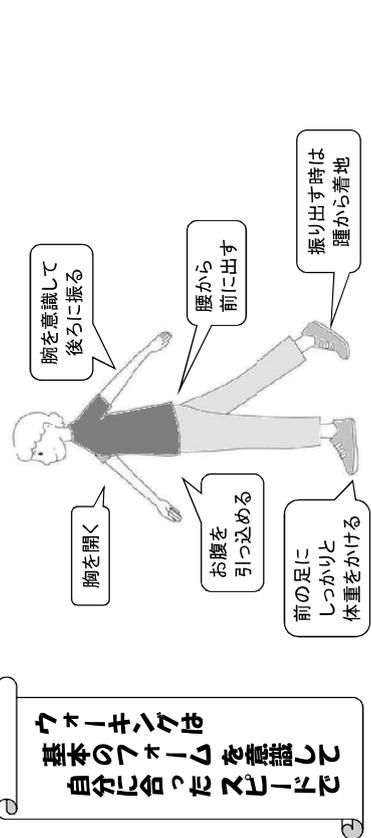
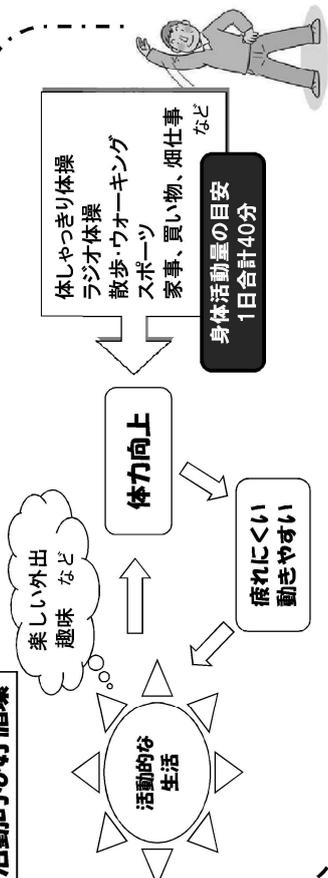
ミニ講座資料②-1

より長く自立した生活を送るためには、運動器（骨・関節・筋肉・神経など）の機能を維持する必要があります。身体活動量（家事、歩行や自転車での外出、体操やスポーツなど）が不足すると体が衰えやすくなるので、体調に合わせて活動的に過ごしましょう。

## 不活発な悪循環



## 活動的な好循環



ウォーキングは 基本のフォームを意識して 自分に合ったスピードで

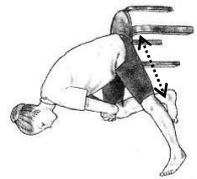
# 体しやっきり体操を始めよう

参考資料

## 1. 柔軟運動(ストレッチ)について ①～④、⑨～⑫、⑳、㉓～㉖

### 【効果】

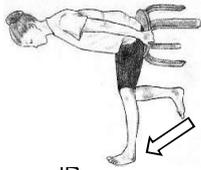
- (1) 筋の緊張をほぐし柔軟にする  
⇒ 無理なく、なめらかに動くための準備
- ① 関節が動く範囲の改善
- ② 不良姿勢の改善
- ③ けがの防止、軽減
- (2) 疲労回復の効果
- (3) リラックス効果
- ① 筋肉のリラックス効果
- ② 精神的なリラックス効果



## 2. 筋力アップ運動について 左記以外

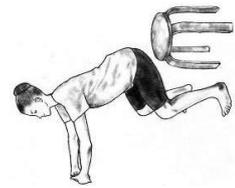
### 【効果】

- (1) 筋力の強化  
(姿勢の維持、転倒予防)
- (2) 痛みの緩和・予防  
(腰、ひざ、肩など)
- (3) 骨粗しょう症の予防



### 【ポイント】

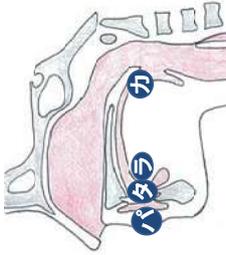
- (1) 運動の前後にはストレッチ体操を
- (2) 1回の動作の中で、吸って吐くように呼吸は止めないこと
- (3) 1回の動作はゆっくり行う
- (4) 鍛える部位に意識を集中する
- (5) 正しい姿勢を心がける



# 1 お口の体操について

## (1) お口の体操の効果

「パ・タ・カ・ラ」構音時に使われる部分  
→ 飲み込み・運動に関与が高い



- 口の中に食べかすが残らない
- 飲み込む時のむせがなくなる
- 発音がよくなる
- 唾液の分泌がよくなる

手や足と同じように、口にも、リハビリ体操が必要です。  
お食事の前などに、チャレンジしてみましょう。

## (2) お口の体操のポイント

- ① 深呼吸  
飲み込み前に呼吸が一瞬とまり、直後に再開。  
呼吸と飲み込みは密接な関係。→ 深呼吸も訓練。
- ② 首・肩の運動  
首・肩の緊張がほぐれ、飲み込みがスムーズに。
- ③ 頬・顔・舌の運動  
食事や会話の際、唇、舌、頬など口腔のさまざまな器官が巧緻にかつ協調して動いている。  
→ 頬・顔・舌の運度で巧緻性・協調性が維持・改善。  
④ 唾液腺マッサージ → 唾液の分泌を促進。
- ⑤ 「パ」「タ」「カ」「ラ」発音練習  
「パ・タ・カ・ラ」は食べて飲み込む運動に関与性が高い音。→ 食べて飲み込む機能の訓練にもなる。

## お口の体操

「情報ネットワーク」を活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による「介護者口腔保健医療ケアシステム」の開発に関する研究「介護者口腔ケアネットワーク」より  
アドレス: <http://www.dent.nigata-u.ac.jp/oral-care/oral-care.pdf>

① 深呼吸  
鼻から大きく息を吸って、ひとこと止めて、口をすぼめておく。

② 口の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

③ 口の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

④ 口の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

⑤ 口の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

⑥ 舌の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

⑦ 舌の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

⑧ 舌の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

⑨ 舌の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

⑩ 舌の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

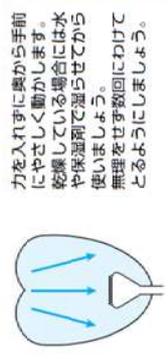
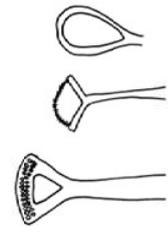
⑪ 舌の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

⑫ 舌の運動  
1) 舌を口の中に入れて、ひとこと止めておく。  
2) 舌を口の外に出して、ひとこと止めておく。

## 2 舌の清掃について

- ・ 口の粘膜からはがれ落ちた上皮細胞(垢)と細菌が舌の上で苔のように堆積したものを「舌苔(ぜったい)」といいます。
- ・ 舌の清掃をすることで、「口臭予防」「味覚改善」をすることが出来ます。
- ・ 歯ブラシでも舌の清掃ができます。

### ● 舌ブラシ



力を入れずに裏から手前  
にやさしく動かします。  
乾燥している場合には水  
や保湿剤で湿らせてから  
使いましょう。  
無理をせず数回にわけて  
とるようにしましょう。

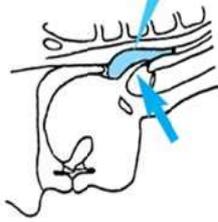
# 1 誤嚥性肺炎について

## (1) 「誤嚥」とは…

食物などが気道に入ってしまうこと。食べ物ばかりでなく、唾液でも誤嚥する場合があります。多くは「むせ」などを伴いますが、気道の感覚が低下している、「誤嚥」しても「むせ」ない場合があります。

## (2) 「誤嚥性肺炎」とは…

誤嚥を契機として発生する肺炎のことです。



このとき、ふたがうまくできないと、食道に入るはずの食べ物や、唾液などが間違っって気管に入ってしまう。これを誤嚥（ごえん）といえます。

## (3) 誤嚥性肺炎が起きる原因は？

### ① 嚥下及び咳反射の低下

気道の感覚が低下すると、気道に空気以外のものが入っても十分に感知せずに、防御反射としての咳が起こりません。

### ② 口腔衛生管理の低下

口腔ケアが不十分だと口の中の細菌が増え、唾液を誤嚥した際の肺炎の発症の頻度を上げます。

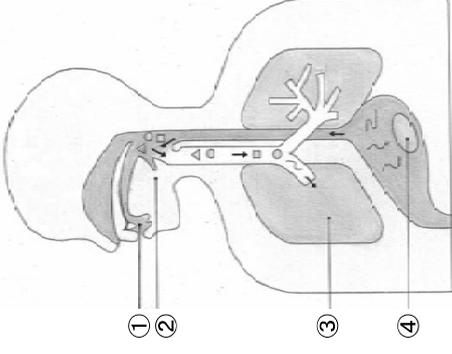
## (3) 誤嚥性肺炎が起きる原因は？(つづき)

### ③ 全身的抵抗力の低下

肺実質の免疫機能の低下

### ④ 胃・食道からの逆流

吐いたものや、胃食道から逆流してきた胃内の容物を、誤って飲み込むことによっても肺炎が発生することがあります。



## 2 口腔ケアとは？

### ・ 口腔ケアとは…

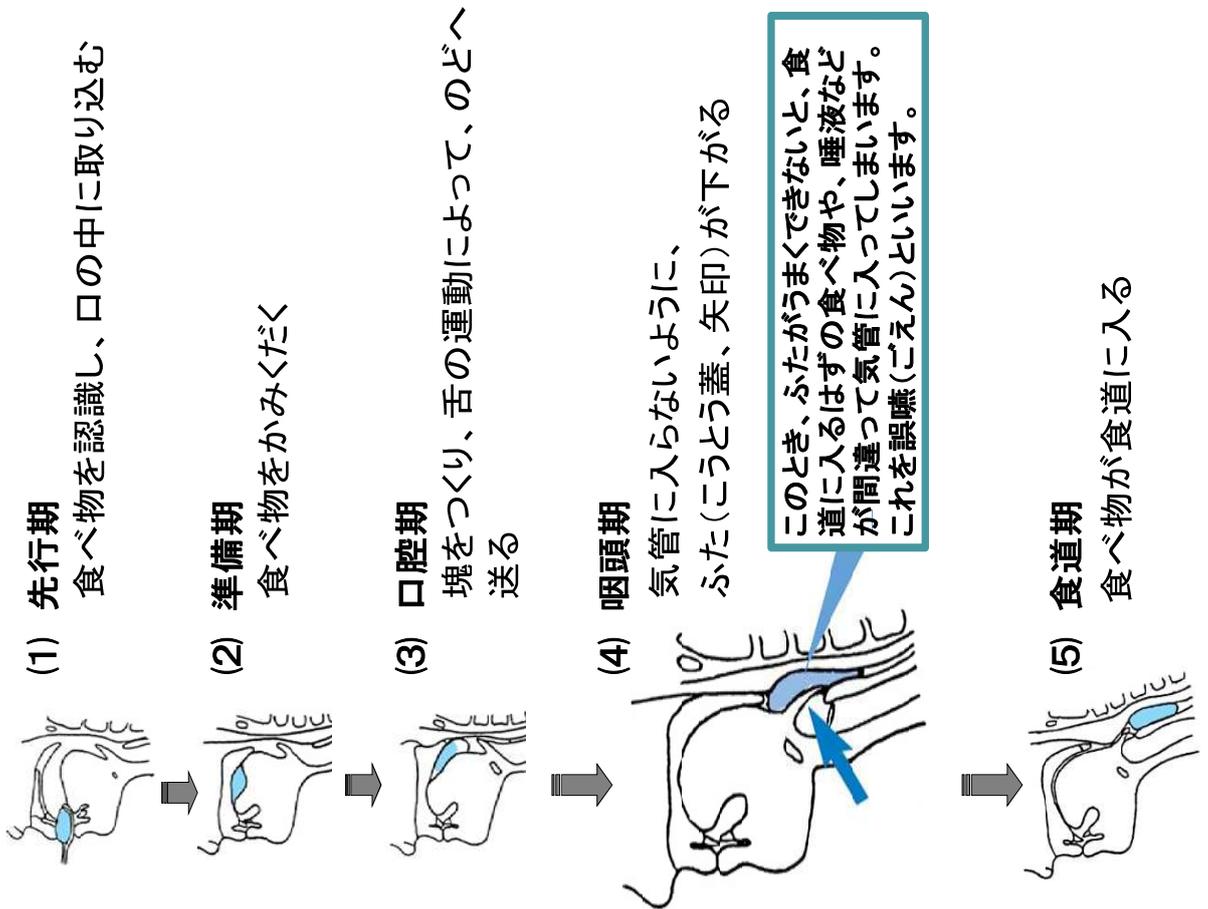
歯・舌・粘膜・入れ歯など、形態・組織の健康を維持するためのケアと、それらを使って食べたり、話したりする機能を維持・回復するための機能面に対するケアがあります。

### ・ 具体的には…

口の中の清掃 / 義歯の装着と手入れ / 舌の清掃 / 口腔乾燥の防止 / 歯肉・頬部のマッサージ / お口の体操

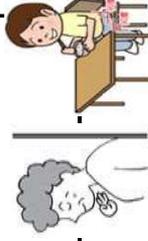
など

## 1 「食べる」仕組み



## 2 食事の時の注意点

姿勢	90度に座って、体をまっすぐにして、あごを引く。指が約3本入るくらい、あごを少し引いた方が飲み込みやすい。
ひとくちの量	少量ずつ、口に詰め込みすぎない。
食べペース	飲み込んでから次のひとくちへ。
かむ回数	目安はひとくち30回。 かんで唾液と混ぜる。



## 3 唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促すために唾液腺マッサージをしましょう。  
～三大唾液腺のマッサージ～



あごの下



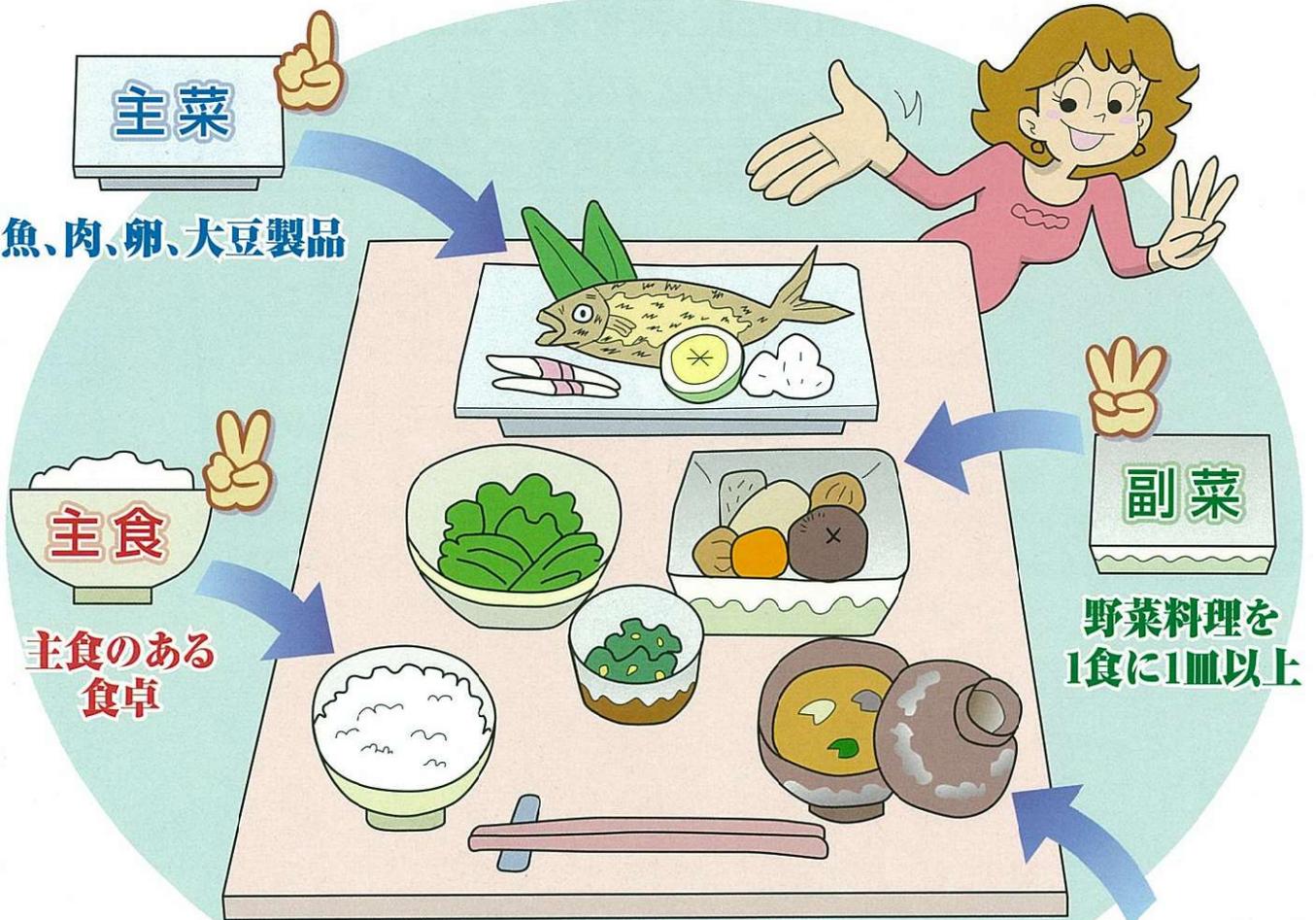
耳の手前



あごの真下

# 食事のバランス とれてますか？

～1日3食、3つの要素をそろえましょう～



汁物は、1日2杯以内にしましょう  
(3杯以上では、塩分のとりすぎにつながります)

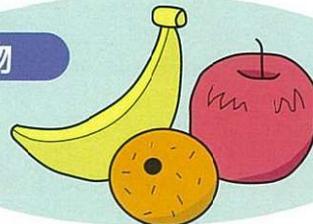
基本は毎食 **主食 + 主菜 + 副菜** です。

それに加えて 1日に1回 とりたい食品

牛乳・乳製品



果物



メモ

# バランスのよい食事は健康食!

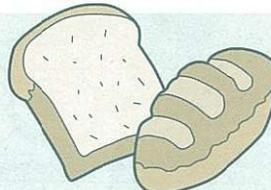
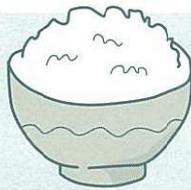
毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、

さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物をとることで、

だれでもやさしく、バランスのとれた食事にすることができます。

バランスのとれた食事は、生活習慣病の予防につながります。

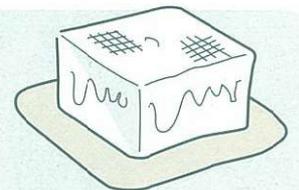
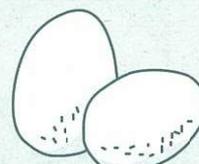
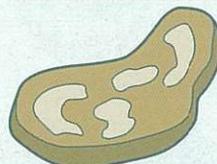
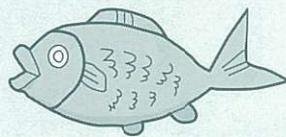
## 主食のはたらき



●ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とするもの

炭水化物の供給源—熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

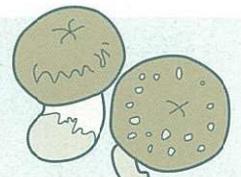
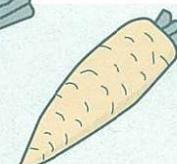
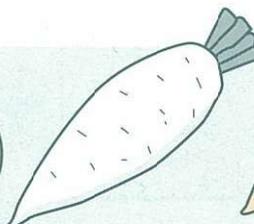
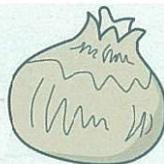
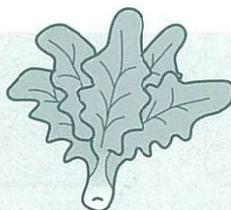
## 主菜のはたらき



●魚、肉、卵、大豆を主材料とする料理

たんぱく質・脂質の供給源—身体の血や肉をつくったり、エネルギー源となります。

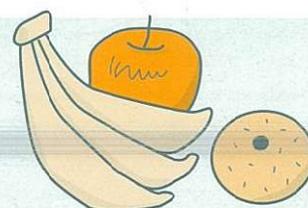
## 副菜のはたらき



●野菜などを主材料とする料理

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源—身体の調子を整えます。

## 牛乳・乳製品と果物



牛乳・乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれます。果物にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。

# 塩分をとり過ぎてしまった原因は？

1

食事にはみそ汁が  
欠かせないよね



ラーメンとか  
麺類が大好き  
なんだよね



2

3

漬物を  
食べ過ぎかなあ…



いつも料理に  
しょうゆを  
かけてしまうんだよねあ…

4



SALT

5



味の付いた  
ご飯を  
食べ過ぎ  
かなあ…

6

レトルト食品とか  
冷凍食品を  
食べ過ぎたのが  
いけなかったのかなあ…



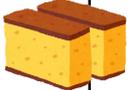
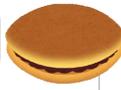
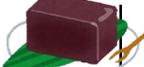
memo



## 菓子のエネルギー

菓子類はバターや生クリームなどの脂肪分が多いほどエネルギーが高くなります。  
エネルギーの高いものは食べる量に気を付けましょう。  
間食は1日200kcal以下を目安に。

&lt;菓子類のエネルギー(kcal)&gt;

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	500kcal
 ところてん(1皿)110g 2 kcal	 まんじゅう(1個)35g 90 kcal	 クッキー(2枚)50g 257 kcal	 ベイクドチーズケーキ (1個)100g 299kcal		
 ゼリー(1個)40g 32 kcal	 カステラ(1切れ)50g 156 kcal	 だら焼き(1個)85g 240kcal	 メロンパン(1個)120g 419kcal		
 スポーツドリンク (1缶)250ml 53kcal	 ポテトチップス(小1袋)30g 162kcal	 せんべい(2枚)65g 239 kcal	 アイスクリーム(1皿)155g 279kcal		
 あんパン(1個)60g 152kcal	 ようかん(1切れ)60g 173kcal	 ジャムパン(1個)100g 285kcal			
 缶コーヒー(1缶)250ml 95kcal	 プリン(1個)110g 128kcal	 シュークリーム (1個)90g 201kcal	 ショートケーキ (1個)150g 477kcal		
 炭酸飲料 (1缶)250ml 103kcal		 コロネ(1個)80g 257kcal			
 オレンジジュース (1杯)200ml 90kcal		 デニッシュペストリー (1個)75g 287kcal			

出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

# お酒は適量を楽しみましょう

お酒の飲み過ぎは、エネルギーのとりすぎになるだけでなく、**中性脂肪を増やし、肝臓に負担**をかける要因となります。  
**ほどよい量**を楽しみましょう。

薬を飲んでいる人は、お酒を飲んでよ  
 いか医師、薬剤師に確認しましょう。



## ■適度な飲酒量の目安（1日あたり） ※

週に2日は休肝日を！  
 連続する2日がおすすです。

女性・高齢者は、これより **少ない量** をすすめています。

日本酒	ビール	ワイン	焼酎（25度）
180ml 1合	500ml 中瓶・ロング缶1本	180ml グラス1.5杯	100ml グラス 半杯
			
196 kcal	202 kcal	131 kcal	142 kcal

※純アルコール量 20g 程度

## ■生活習慣病のリスクの高い飲酒量（1日あたり） ※

下記の量を超えると生活習慣病のリスクが高まります。  
 たくさん飲んでしまった翌日は休肝日にするなど工夫をしてみましょう。

**男性**：日本酒 **2合以上**（※純アルコール量 40g 以上） …上記の表の 2 倍以上の量  
**女性**：日本酒 **1合以上**（※純アルコール量 20g 以上） …上記の表以上の量

## ■おすすめのおつまみ

お酒を飲むと体内でビタミン B1 が多く使われますが、  
 豆腐はビタミン B1 が多く、おつまみにおすすめです。  
 夏は冷奴、冬は湯豆腐などでいかがでしょうか。調理も簡単です！！



アルコールは利尿作用があるため、  
 水分補給にはなりません。  
 特に、夏は注意が必要です！

※出典：健康日本 2 1  
 作成：新潟市保健所健康増進課

# 認知症を予防しよう

## 「認知症」ストップ作戦

監修：国立長寿医療研究センター 研究所長 鈴木隆雄



最近なぜか、よくものをなくしてしまって……



同じ話や質問を何度もすると家族は言うが……



好きだったはずの趣味なのに楽しくない……



いつも何かに興味をもって頭を使い、ウォーキングや運動などにもゲーム要素を入れて楽しくやってみましょう！

こんなことはありませんか？

### 「認知症」簡単セルフチェック

- 最近の出来事が思い出せないことがある。
- 同じことを何度も言うと周囲から指摘される。
- 置き忘れやしまい忘れが増え、よく探しものをする。
- 慣れた道で迷ったりすることがある。
- 好きだった趣味などへの興味がなくなった。



➡ 思い当たる項目があった人は、認知症への注意が必要です。次ページからの記事を参考に、認知症の知識を増やし、予防につとめましょう。

# 認知症について正しい知識をもちましょう



## 「普通のもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、普通のもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

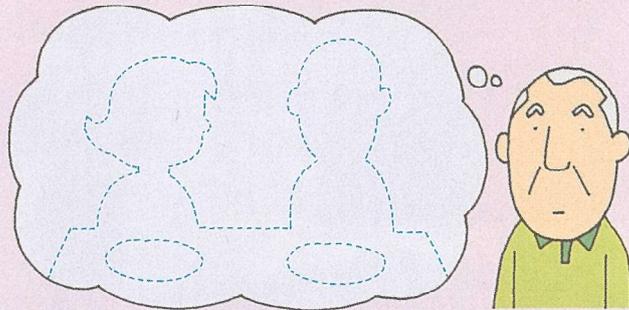
### 普通のもの忘れ



- 体験や出来事の一部を忘れるが、体験のほかの記憶から、忘れた部分を思い出することができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

⇒日常生活に大きな支障は出ない

### 認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事のすべてを忘れてしまうため、ヒントがあっても、思い出すことができない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある。

⇒日常生活に支障が出る

## 知っておきたい3大認知症の特徴

### アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症で女性に多い。脳の全般的な機能低下が少しずつ進行する。早期発見と治療で進行を遅らせることができる。

### 血管性認知症

男性に多く、<sup>こうそく</sup>脳梗塞や脳出血など脳血管障がい<sup>しょうけい</sup>のあとに発症する。高血圧や脂質異常症など脳の動脈硬化の原因となる病気に注意が必要。

### レビー小体型認知症

男性に多く、手足のふるえ、筋肉の硬直などが起こりやすい。また、実際には存在しないものが見える幻視などの幻覚症<sup>まぼろし</sup>状も特徴。

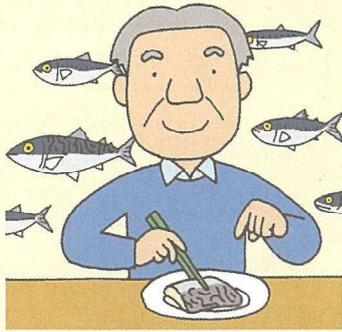
## 「軽度認知障がい(MCI)」の発見と対処が重要です

認知症は現在根治が望めない病気なので、その予防対策は大変重要です。「軽度認知障がい(MCI)」とは認知症の前段階で、軽い記憶障がいなどはあっても基本的に日常生活は送れる状態です。この段階で発見し適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防または先送りできるといわれています。ちょっとした異常のサインを見逃さないようにしましょう。

# 生活習慣の改善で 認知症を予防するポイント

## 青背の魚を積極的に食べる

青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



## 野菜や果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



## 水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。



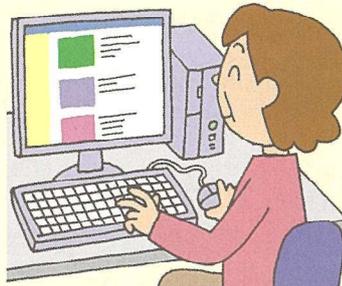
## 適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。



## 頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳の機能が高まり認知症予防につながります。



## 人との絆を大切にする

趣味やボランティアなどを通して積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。社会的ネットワークによる人との絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。

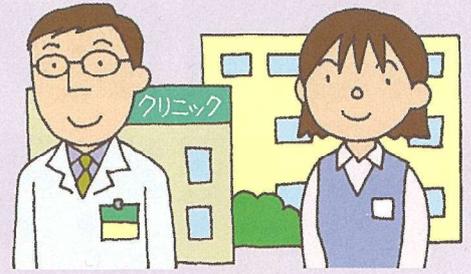


## 短時間の「昼寝」と夕方の「運動」も効果的です

30分程度の短時間の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を減らすともいわれています。ただし長時間の昼寝は避けましょう。また、夕方の軽い運動は、運動で上昇した体温が徐々に下がっていくことなどで、夜の熟睡に役立ちます。

## 認知症が疑われるときは？

精神科、神経内科、心療内科などが専門の診療科です。また、かかりつけ医に相談すると、必要に応じ適切な病院が紹介してもらえます。地域包括支援センター、区役所健康福祉課、地域保健福祉センターなどの窓口も利用しましょう。家族だけでも相談できます。



## 認知症に関する相談窓口

認知症に関する身近な相談窓口一覧をご覧ください。

窓 口	相談内容
区役所健康福祉課 地域保健福祉センター	介護についての一般的な相談や認知症の相談、要介護(要支援)認定の申請の受付などを行っています。
こころの健康センター (高齢者精神保健福祉相談)	高齢者の認知症やうつなどの相談をお受けしています。
認知症疾患医療センター	認知症に関する専門医療相談、鑑別診断とそれに基づく初期対応、認知症の症状と身体合併症の急性期治療などに対応します。
地域包括支援センター	<p>介護予防をはじめ、介護保険、福祉、医療、権利擁護、虐待防止など高齢者の生活をあらゆる面から支援する総合相談機関です。悩みや相談事がありましたら、お気軽にご相談ください。</p> <p style="text-align: right;">   <small>主任ケアマネジャー</small>      <small>保健師 (または経験豊富な看護師)</small>      <small>社会福祉士</small> </p>

### もの忘れ相談医

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族をサポートするかかりつけ医の先生です。公表の同意が得られた方をホームページに掲載しています。

○ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/iryō/kaigo/ninchisupport/sapotoi.html>  
(新潟市トップページ→健康・医療・福祉→介護→認知症サポート→認知症サポート医・もの忘れ相談医について)

### 若年性認知症支援コーディネーター(認知症疾患医療センターに配置)

- 総合リハビリテーションセンター・みどり病院  
電話 025-244-5566 月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00
- 白根緑ヶ丘病院  
電話 025-372-4107 月～金・第2土曜日(祝日を除く)9:00～17:00

### 公益社団法人認知症の人と家族の会

- 「家族の会」電話相談 0120-294-456(フリーダイヤル) 月～金曜日(祝日除く)10:00～15:00
- 新潟県支部 〒941-0006 糸魚川市竹ヶ花45 金子裕美子 支部長方  
電話/FAX 025-550-6640

※新潟市内で下越エリアの「つどい」を定例開催しています。

〇〇会場 幸齢ますます元気教室 出席表 <〇〇年〇月～〇月実施分>

氏名	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
合計																		

健康管理シート

会場:

氏名		血圧	脈拍	体重 (月初め) kg	疾患の有無	通院の有無	内服の有無	医師の指示・治療内容
様								・ 高血圧
					・ 心疾患			
					・ 糖尿病			
					・ 高脂血症			
					・ 脳卒中			
					・ 関節痛(肩・腰・膝・ )			
					・			
					・			
1 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い			サイン
2 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い			サイン
3 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い			サイン
4 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い			サイン
5 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い			サイン
6 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い			サイン

健康管理シート

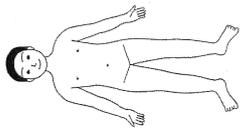
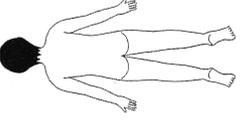
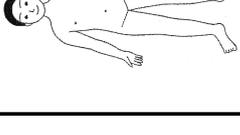
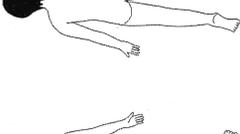
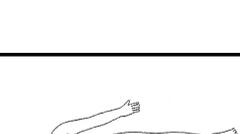
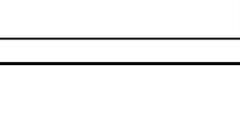
会場:

氏名		血圧	脈拍	体重 (月初め) kg	<特記事項>	
様						
7 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い	サイン
8 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い	サイン
9 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い	サイン
10 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い	サイン
11 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い	サイン
12 回目	/				【体調】 とても良い・いつも通り・悪い 【痛み】 なし・弱い・いつも通り・強い	サイン
備考						

新潟市幸齢ますます元気教室 健康状況および達成度確認票

氏名 \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 会場名 \_\_\_\_\_

教室参加時期: 年 月 ~ 年 月 月 担当包括支援センター名 \_\_\_\_\_

確認日	開始時 (年 月 日)	終了時 (年 月 日)
運動の習慣 (体操・散歩など)	なし	あり (内容) (頻度)
どれくらい続けて歩けますか	歩行持続時間 ( )分 使用用具: なし・杖・押し車・歩行器	歩行持続時間 ( )分 使用用具: なし・杖・押し車・歩行器
行っている家事や役割について	料理 食器洗い 洗濯 掃除 買い物 ごみ出し 畑仕事 家族の世話 その他( )	料理 食器洗い 洗濯 掃除 買い物 ごみ出し 畑仕事 家族の世話 その他( )
現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふうふう あまり よくない	よい まあよい ふうふう あまり よくない
身長	cm	cm
体重	kg	kg
体格指数(BMI)		
開眼片脚立ち時間 ( )	右 秒 左 秒 右 秒 左 秒	右 秒 左 秒 右 秒 左 秒
複合的動作能力(TUGT)	1回目 秒 2回目 秒	1回目 秒 2回目 秒
5m歩行口杖	1回目 秒 2回目 秒	1回目 秒 2回目 秒
運動器機能	  	  
痛いところや動きの悪い所を〇印をつけてください	<痛みの程度や生活での支障の様子を記入>	
	<教室開始時との変化を記入>	

確認日	開始時 (年 月 日)	終了時 (年 月 日)
食事はおいしく食べられていますか	どちらかおいしい どちらかおいしい どちらかおいしい	どちらかおいしい どちらかおいしい どちらかおいしい
回復唾液嚥下テスト	パ 回/秒 タ 回/秒	パ 回/秒 タ 回/秒
オラルディット・コキネシス	回 (30秒中の嚥下回数)	回 (30秒中の嚥下回数)
咀嚼力判定カム	赤・濃桃・薄桃・黄・黄緑	赤・濃桃・薄桃・黄・黄緑
唾液分泌量	ml (2分間ガムかんでいる間の分泌量)	ml (2分間ガムかんでいる間の分泌量)

教室終了時の希望 (なりたい姿)

記入日	ご本人の目標 (項目を選んで番号に丸をつけてください)	記入日	ご本人の達成度 (該当の箇所についてください)	ご本人のこれからの目標 (項目を選んで番号に丸をつけてください)
年 月 日	1 週に 日は、体しゃっきり体操をする	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	1 週に 日は、体しゃっきり体操をする
年 月 日	2 週に 日は、分歩く	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	2 週に 日は、分歩く
年 月 日	3 良い姿勢を心がける	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	3 良い姿勢を心がける
年 月 日	4 日常生活で意識的に体を動かす	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	4 日常生活で意識的に体を動かす
年 月 日	5	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	5
年 月 日	1 お口の体操をする	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	1 お口の体操をする
年 月 日	2 舌の清掃をする	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	2 舌の清掃をする
年 月 日	1	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	1
年 月 日	2	年 月 日	□できた □半分できた □できなかった	2

○支援目標	○事後の総合評価
【運動器機能向上】担当者氏名: 年 月 日 作成	【栄養改善】担当者氏名: 年 月 日 作成
支援目標について説明を受けました	支援目標について説明を受けました
月 日 利用者サイン	月 日 利用者サイン
【参加回数】 回 / 12回	【評価】 □改善 □維持 □悪化 □辞退
コメント	事後の総合評価について説明を受けました
作成日: 年 月 日	月 日
事業者名: _____	最終確認者氏名: _____

※ この健康状況および達成度確認票につきましては、新潟市及び地域包括支援センター担当者にも報告させていただきます。

新潟市幸齢ますます元気教室 健康状況および達成度確認要 記入例

氏名 新潟 幸子 様 会場名 ○ ○ 保健 セン ター  
 教室参加時期: 令和5年10月 ~ 12月 担当包括支援センター名 ○ ○ 包括支援センター

確認日	開始時 (令和5年10月1日)	終了時 (令和5年12月3日)
運動の習慣 (体操、散歩など)	なし (内容) あり (頻度)	なし (内容) しゃっきり体操を毎日 散歩20分毎日 (頻度)
どれくらい続けて歩けますか	歩行持續時間 ( 20 ) 分 使用用具 ( なし ) 杖・押し車・歩行器	歩行持續時間 ( 40 ) 分 使用用具 ( なし ) 杖・押し車・歩行器
行っている家事や役割について	掃除 買い物 炊事 家族の世話 ( なし ) 掃除 買い物 炊事 家族の世話 ( あり )	掃除 買い物 炊事 家族の世話 ( なし ) 掃除 買い物 炊事 家族の世話 ( あり )
現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふう あまり よくない	よい まあよい ふう あまり よくない
身長	154 cm	154 cm
体重	50.0 kg	49.0 kg
体格指数(BMI)	、21.1	、20.6
開眼片脚立ち時間 (靴下)	右 24.06 秒 左 30.55 秒	右 秒 左 60 秒
複合的動作能力(TUGT)	1回目 6.80 秒 2回目 6.70 秒	1回目 6.32 秒 2回目 6.11 秒
5m歩行口杖	1回目 3.06 秒 2回目 2.96 秒	1回目 2.51 秒 2回目 2.11 秒
運動器機能	痛いところや 動きの悪い所に ○印をつけて ください	痛い部分、変わらないうが、少し 痛みが和らいだ。
確認日	開始時 (令和5年10月15日)	終了時 (令和5年12月17日)
食事はおいしく 食べていますか	どちらか おいしい ふう どちらか とうとう おいしい	どちらか とうとう おいしい どちらか とうとう おいしい
反復唾液嚥下テスト	(30秒中の嚥下回数) 2 回	(30秒中の嚥下回数) 5 回
オールドアイ・コネクシ	パ 6.3回/秒 タ 6.0回/秒	パ 6.5回/秒 タ 6.2回/秒
咀嚼力判定カム	赤・濃桃・薄桃・黄・黄緑	赤・濃桃・薄桃・黄・黄緑
唾液分泌量	(2分間ガムかんでいる間の分泌量) 2.3 ml	(2分間ガムかんでいる間の分泌量) 2.9 ml

資料 1 2 - 1

教室終了時の希望 (なりたい姿)		
記入日	ご本人の目標 (項目を丸で囲って記入してください)	ご本人の達成度 (該当の箇所についてください)
10月10日	週に5日は、体しやつきり体操をする	□できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 1
12月3日	週に3日は20分歩く	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 2
12月1日	良い姿勢を心がける	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 3
12月3日	日常生活で意識的に体を動かす	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 4
	5	□できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 5
12月10日	お口の体操をする 唾液腺マッサージをする	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 1
12月17日	舌の清掃をする	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 2
12月22日	毎日、魚やお肉や野菜を食べる。	<input checked="" type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 1
	2	□できた <input type="checkbox"/> 半分でできた <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 2

○ 支援目標		○ 事後の総合評価	
【運動器機能向上】	担当者氏名: 令和5年 10月 9日 作成	【口腔機能向上】	担当者氏名: 令和5年 10月 15日 作成
・ひざや腰の痛みが、少しでも和らぐように、体しやつきり体操(特に足の筋力トレーニング)を自宅でも行えるように支援していきます。	新潟 幸子	・咀嚼力が弱いので、お口の体操や舌清掃によるハリ効果により、咀嚼力、口腔機能が向上するよう、支援していきます。	新潟 幸子
・痛みの状況を耳ながら、少しずつ歩く距離をのばしていけるように支援していきます。	利用者サイン	○お口の体操を、毎日続けました。これからも、続けましょう。	利用者サイン
支援目標について説明を受けました	10月16日	○これからは、生活の中で家事や運動をすることで、現在の状態を維持できると思われます。	10月15日
10月16日	利用者サイン	○体しやつきり自主サークルなどへ週1回出入りすることで現在の状態を維持できると思われます。	10月22日

【栄養改善】	
担当者氏名:	令和5年 10月 22日 作成
・魚や肉のおかずを毎食食べるよう支援する。	新潟 幸子
・野菜を毎食食べるよう支援する。	新潟 幸子
・よくかんで食べ、腹八分目にするよう支援する。	新潟 幸子
支援目標について説明を受けました	10月22日
10月22日	利用者サイン

【評価】	
【参加回数】	12 回 / 12回
○おひざや腰の痛みは、少し緩和されました。自宅でも一生懸命体操に取り組む、歩く姿勢が良くなり、歩く時間や距離も長くなりました。これからも、体操を続け、少しずつ歩く距離を伸ばし、お買い物に行けるようになりましょう。	○お口の体操を、毎日続けました。これからも、続けましょう。
○これからは、生活の中で家事や運動をすることで、現在の状態を維持できると思われます。	○体しやつきり自主サークルなどへ週1回出入りすることで現在の状態を維持できると思われます。
コメント	新潟 幸子

作成日: 令和5年12月 24日  
 事業者名: ○ ○ ○ ○ 最終確認者氏名: ○ ○ ○ ○

※ この健康状況および達成度確認票につきましては、新潟市及び地域包括支援センター担当者にも報告させていただきます。

第3号様式（第16条第1項）

「新潟市幸齢ますます元気教室」利用辞退届

（あて先） 新潟市長

届出日 年 月 日

届出者氏名 続柄（ ）

届出者住所

電話番号（ ）

代行者氏名

代行者住所

電話番号（ ）

利用者氏名	
利用者住所	
利用会場名	

下記の事由によりサービスの利用を辞退します。

1 対象者に該当しなくなったため

2 その他

[ ]

幸齢ますます元気教室結果一覧表

事業者名 \_\_\_\_\_

実施圏域名 \_\_\_\_\_

実施会場名 \_\_\_\_\_

第 \_\_\_\_\_ 期

No.	氏名	利用回数 ※1 送迎利用者は有に○印 をつけてください。	結果及び評価  (事後の総合評価をもとに記載してください)	評価実施※2	
				開始時	終了時
1		有			
2		有			
3		有			
4		有			
5		有			
6		有			
7		有			
8		有			
9		有			
10		有			
11		有			
12		有			
13		有			
14		有			
15		有			

※1 利用回数6回以下の場合は理由を記載してください。

※2 上段は運動器、下段は口腔機能の評価が開始時・終了時に実施出来た場合○印を記入してください。

## 幸齢ますます元気教室実績報告書

事業者名 \_\_\_\_\_

日常生活圏域 \_\_\_\_\_

実施会場名 \_\_\_\_\_

令和 6 年度

第 期

回	月	日	主なプログラム	利用者数	職種別スタッフ数					備考	
				送迎利用者数	運動(主)	運動(助)	看護職	口腔	栄養		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
合計				0 0	0	0	0	0	0	0	
利用者実人数		男性		人	(うち再利用者 人)						
		女性		人	(うち再利用者 人)						

※利用者実人数＝1回以上利用した人数

その他特記事項

## 幸齢ますます元気教室スタッフ追加配置理由書

提出日： 年 月 日

事業者名：  
(担当者)

期	令和 6 年度 第 期
圏域名・会場名	
教室利用者数	名
カンファレンス又は協議 開催日	年 月 日
追加配置が必要な理由 (具体的に支援が必要な方の 氏名・状況)	
追加配置する人数	経験のある介護職員等 ( ) 名
追加配置する期間	回目 ~ 回目
備考	

<追加配置は以下の仕様書の内容に応じて行う>

受託事業者が、安全な事業実施のために仕様書の8.(1)イの規定を超える人員配置が必要と判断した場合。また、教室10回目以降に仕様書7.(5)の簡易体力測定の実施の必要性が生じ、安全な事業実施のために受託事業者が仕様書8.(1)イの規定を超える人員配置が必要と判断した場合。

- 仕様書 8.(1) 運動器の機能向上プログラム及び認知機能維持・向上プログラム
- イ 経験のある介護職員等  
(運動器の機能向上職員と連携し、1～4回目及び9回目に従事)  
参加者が10人以下の場合は1人  
参加者が11人以上の場合は2人

※追加人員を配置して行う回の概ね1週間前までに区健康福祉課へ提出すること。  
(パスワードを設定した上でメールでの提出可)

様式5

「新潟市幸齢ますます元気教室」事故発生報告書

(あて先) 新潟市長

報告日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

報告事業者名 \_\_\_\_\_

報告者氏名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

○事故の内容（発生日時 発生場所 利用者氏名 状況等）

○事故発生後の対応