運動器の機能向上プログラムに関する基準

**１　対象者**

　　基本チェックリストにより総合事業対象者と決定した者のうち、運動器の機能が低下している人、又は地域包括支援センターによる介護予防ケアマネジメントの結果、運動器の機能が低下しているおそれがあると判断した人を対象とする。

**２　事業内容**

　　有酸素運動、ストレッチ、簡易な器具を用いた運動等と実施し、運動器の機能を向上させ生活機能の改善を図る支援をする。運動を進めるにあたっては、以下の段階を踏まえて進めていくよう努めることとする。

　（１）「コンディショニング期間」（１か月目）

　　　筋肉や靱帯などの組織が、運動負荷に耐えられるようになるまで、徐々に慣らしていく期間

　（２）「筋力向上期間」（２か月目）

　　　機能を向上させるために、負荷を漸増させ、やや高い水準の運動負荷を行う期間

　（３）「機能的運動期間」（３か月目）

　　　日常生活で良く用いられる動作を使いながら、身体の各部位や関節を協調して合目的に働かせる運動を取り入れる期間

**３　実施内容**

　　地域包括支援センターが行う介護予防ケアマネジメントで設定された目標を踏まえ、以下の内容を実施する。

1. 事前アセスメントの実施

参加者の健康状態・生活習慣、体力水準などの個別の水準を把握する。体力水準を

把握するために体力測定を実施する場合は、握力・開眼片足立ち時間・Ｔｉｍｅｄ　Ｕｐ＆Ｇｏ　Ｔｅｓｔ・５ｍ歩行時間（通常・最大）等を測定すること。

（２）個別サービスの作成

専門職による事前アセスメントに基づき、個別の対象者ごとの運動の種類・負荷の強度・頻度・１回あたりの時間・実施形態などの詳細を記録する個別サービス計画書（任意様式）を作成する。

参加者からどのような生活機能を改善したいのかを具体的に聞き取り、サービス計画の設定目標及び各月の到達目標、セルフケアを設定し、アセスメント票に転記する。

なお、参加者の状況に応じて、過度の負担がかからないように毎月プログラムを設定する。

（３）プログラムの実施

個別サービス計画に基づき運動を実施。

1. 事後アセスメントの実施

プログラムの開始から３か月後、目標の達成状況や日常生活活動能力の改善状況等

を含めた評価を行う。

1. 地域包括支援センターへの報告

目標の達成状況やその後の目標について検討した上で作成したアセスメント票

を地域包括支援センターに提出する。

**４　実施担当者**

　　医師、保健師、機能訓練指導員、経験のある介護職員等が実施する。

　　機能訓練指導員とは、理学療法士、作業療法士、言語療法士、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師のことである。

**５　留意事項**

1. 事業の実施にあたっては３の（１）から（５）までのプロセスを踏んだ上で実施

すること。

1. 事業が安全に行われるよう、看護職員等医療従事者の配置又は医療機関との連携

を密にする等、有事に際して速やかに対応できる体制を整えておくこと。