

## Ⅱ 活用方法について

### 1 プログラム毎の活用

本書は、事業を実施する市町が、①運動器の機能向上、②栄養改善、③口腔機能の向上、④閉じこもり予防の各分野毎に活用できるよう分野別にプログラムをまとめています。必要に応じて活用したい分野のプログラムを選択し、事業を実施してください。

また、市町が実際に実施する際には、事業参加者の様態（特定高齢者のみ、一般高齢者のみ、特定高齢者と一般高齢者との同時実施）や実施会場の状況やプログラム提供側の実施体制等にあわせて、実施内容や実施時間等を適宜組み替えてください。

なお、多くの高齢者に介護予防事業に参加してもらうためには、プログラム内容の充実だけではなく、高齢者がより参加しやすい条件づくりに取り組むことが大切です。送迎等の交通手段の確保や高齢者の生活圏域内での事業実施など、対象者の参加しやすい条件づくりにも十分配慮しなくてはなりません。

### 2 モデルプログラム

①運動器の機能向上、②栄養改善、③口腔機能の向上、④閉じこもり予防については、相互に密接に関連していることがわかっており、各分野を組み合わせ実施することが予防の効果を高めるものと考えられます。

本書においては、高齢者が無理なく継続的に参加することができるように前述の4つのプログラムを組み合わせ実施期間を3ヶ月とした、総合型プログラムのモデルイメージ（図2）を作成しました。

市町において各種プログラムを実施する際の参考としてください。

【図2】 3ヶ月総合型プログラムモデル

	回数	前半			適用	後半		後半メニューの概要	適用
		(10分)	(10分)	(50分)		(40分)			
1ヶ月目	1	導入説明	バイタルチェック等	事前アセスメント(運動)	特	事前アセスメント(運動)			特
	2	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	計画完成(運動) 標準的運動メニュー練習(p10)	特・一	事前アセスメント(栄養・口腔)		栄養ケアモニタリング実施	特
	3	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	標準的運動メニュー(p10)	特・一	計画完成(栄養・口腔)		栄養) 栄養相談(計画説明と食生活指導)、必要に応じ栄養ケアモニタリング 口腔) 専門的事業とセルフケアプログラム	特
	4	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	標準的運動メニュー(p10)	特・一	②口腔(口腔機能への理解)(p55)	口腔(セルフプログラムチェック・機能訓練)	後半前段は講話を行い、後段ではセルフプログラムの実施状況の確認と機能訓練を行う。必要に応じてモニタリングも行う。	特・一
2ヶ月目	5	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	標準的運動メニュー(p10)	特・一	②栄養(栄養改善に関する講話)(p32)		低栄養、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症等の問題点につき説明する。 次回、食生活チェック実施につき記録表配布する。	特・一
	6	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	標準的運動メニュー(p10)	特・一	③口腔(口腔ケアへの理解)(p60)	口腔(セルフプログラムチェック・機能訓練)	後半前段は講話を行い、後段ではセルフプログラムの実施状況の確認と機能訓練を行う。必要に応じてモニタリングも行う。	特・一
	7	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	標準的運動メニュー(p10)	特・一	③栄養(食生活の検証)(p34)		記録表を基に食生活検証 市販弁当の分析	特・一
	8	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	標準的運動メニュー(p10)	特・一	閉じこもり予防講話(p84)		閉じこもりとその予防の必要性に関して理解を深める。	特・一
3ヶ月目	9	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	標準的運動メニュー(p10)	特・一	④口腔(一般的なブラッシング)(p64)	口腔(セルフプログラムチェック・機能訓練)	後半前段は講話を行い、後段ではセルフプログラムの実施状況の確認と機能訓練を行う。必要に応じてモニタリングも行う。	特・一
	10	お口の準備体操(p67)	④栄養(調理実習)※約60分(p35)		特・一	④栄養(調理実習)(p35)		調理実習 典型レシピ・簡易調理法紹介	特・一
	11	バイタルチェック等	お口の準備体操(p67)	標準的運動メニュー(p10)	特・一	事後アセスメント(栄養・口腔)		栄養ケアモニタリング実施	特
	12	お口の準備体操(p67)	事後アセスメント(運動)			特	事後アセスメント(運動)・講評		

※ 適用：特→地域支援事業において特定高齢の施策と位置づけられている内容／一→一般高齢者にも実施可能な内容

※ 実施にあたっては、プログラム対象者の様態(特定高齢者のみ、一般高齢者のみ、特定高齢者と一般高齢者との同時実施)やプログラム提供側の実施体制(提供者のスキルや会場の条件等)にあわせて、より効果的なプログラムとなるようその実施内容、実施時間等について適宜組み替えてください。