



プログラムや、食事なども見守りながら自分で出来るように支援していく介護予防サービスを提供することが求められました。

## ●介護予防通所介護事業所

介護予防サービスでは、利用者本人の能力や意欲を尊重しながら目標を立て、その目標を達成するための有効なサービスを探ります。(ケアプランの作成)そして、一定期間サービスを提供した後は、その効果を評価します。(モニタリング)このような一連の流れでサービスが提供されます。介護予防サービスは見守りも含め、できるだけ利用者が自分の力でできるようにサポートすることに重点をおきます。

また、介護予防サービスは介護予防通所介護(以下、予防通所介護)、介護予防通所リハビリテーション(以下、予防通所リハビリテーション)の通所系サービスが中心となります。予防通所介護は、「要支援状態となった場合においても、その利用者が可能な限り、その居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な日常生活上の支援及び機能訓練を行うことにより、利用者の心身機能の維持回復を図り、もって利用者の生活機能の維持または向上を目指す」と基本方

今回は、前途の状況分析に基づき介護予防に主眼をおいたデイサービスの運営について、筆者の経験をもとに説明したいと考えています。

針にあり、機能訓練を行い、生活機能の維持向上を目指すサービスであることを明記しています。今回の改正で介護予防通所系サービスの介護報酬は月単位の定額の設定となりました。これは、目的に応じて機能訓練など、その人にとって援助が必要となるサービスを月ごとに購入するという考え方です。例えば退院したばかりの利用者は、月の前半は予防通所介護サービスを週一回の短時間として、後半になって慣れて時間や回数を増やしたとしても、月額として一定の料金を支払います。事業所にとっては運営が難しくなるのですが、利用者にとって見れば必要なときに必要なだけ気兼ねなく介護予防が実践できる利点があります。



## ●事前評価・事後評価

予防通所介護は、状態の維持改善が見込まれる要支援者を対象に、地域包括支援センターによって作られる介護予防ケアマネジメントを経て行われます。介護予防事業の目的は、要介護にならないように、また要介護状態になってもさらに重度化させないことにあります。つまり、生涯にわたって自分らしく自立した暮らしができるように手助けをすることです。実現するには高齢者一人ひとりの健康状態に適合した介護予防メニューを提供して、

その効果測定まで立証していかなければなりません。運動器の機能向上では、日常生活動作をよりスムーズにするために有効な「立つ・座る」「歩く」とのかかわりの深い筋力を鍛え、包括的なトレーニングを行います。それらによって筋力だけでなく、柔軟性、バランス能力などや意欲など精神面の効果を得ようとするものです。そのため運動器の機能向上では、事前評価・事後評価を義務付けています。初回の事前評価と3ヵ月後の事後評価を実施して、利用者が運動器の機能向上サービスを行ってどう状態が改善されたかを統計的に評価します。3ヶ月の運動指導期間が終了した後は、初回評価と同じ測定を行って効果判定を行います。評価は、主観的健康感の評価と体力測定との2つの観点から見ます。体力測定は、移動能力(歩行能力)、バランス能力、筋力、柔軟性の4つの領域に分け、測定します。主観的健康感、利用者本人の現在の主観的な健康感について評価します。

### 体力測定

運動機能領域	種目	評価内容
筋力の領域	握力	筋力
	下肢伸展筋力	筋力
柔軟性の領域	長座体前屈	柔軟性
バランスの領域	開眼片足立ち時間	静的バランス能力
	ファンクショナルリーチ	動的バランス能力
歩行の領域	5m最大歩行時間	歩行能力
	Timed Up & Go Test	機能的移動能力