

●運動器機能向上計画書

介護保険で、運動器機能向上加算を得るには、運動器機能向上計画書を作成してからサービスを提供する決まりがあります。運動器の機能向上に関するサービスでは、運動機能の向上はもとより、利用者自身がサービスを受けることによって、「どのような生活」の改善を期待しているかを明らかにし、取り組むことが重要です。地域包括支援センターで作成される、介護予防ケアプランとの整合性をとりつつ、スタッフとの面接により利用者自身が主体となり「日常生活において、どのような効果や生活の変化を必要とするのか」という利用者自身の目標を設定します。目標は、具体的で、概ね3か月程度で達成できる達成可能な長期目標及び、概ね1か月程度で達成可能な短期目標を設定します。

利用者に関わる長期目標および短期目標を踏まえ、介護職員が共同して、利用者ごとに実施する運動の種類、実施期間、実施頻度、1回当りの実施時間、実施形態(個別・集団)等を記載した運動器機能向上計画を作成します。その際、実施期間については、概ね3ヶ月間程度とします。作成した運動器機能向上計画については、プログラムの内容、進め方、運動器機能向上サービスの提供による効果、リスク、緊急時の対応等を利用者および家族に説明し、同意を得ます。

●エビデンス

介護予防では、エビデンスを重視します。利用者と共に、生活の目標に向かって一生懸命に運動器の機能向上を行い、その結果が数値に表れた時の喜びは、何ものにも変えがたいものがあります。利用者にとっては至高の宝物であるといえます。

筆者の予防通所介護事業所を利用している93歳のNさん(女性)は、2年前、要介護4でした。当初から毎日、「くるみりハピリデイサービス」でマシントレーニングをして、どんどんよくなり、現在は要支援1になりました。予防通所介護では、このような利用者がたくさんいます。是非皆さんに考えていただきたいことは、一般的な通所介護を利用されている要介護1程度の高齢者の方は、本当に



作成された運動器機能向上計画票に基づき、利用者毎に運動器機能向上サービスを提供します。運動を実施する際には毎回必ず、血圧・脈拍の測定、体調のチェック(痛みの有無、睡眠状況、服薬の確認、食事の状況など)を行い、状況によっては運動量の調整を行います。また、運動器機能向上計画に実施上の問題点(運動の種類の変更の必要性、実施頻度の変更の必要性等)があれば直ちに当該計画を修正します。利用者の短期目標に応じて、概ね1か月毎に、短期目標の達成度と客観的な運動器の機能の状況についてモニタリングを行うとともに、必要に応じて運動器機能向上計画の修正を行います。

3ヶ月の実施期間終了後に、利用者ごとに事後評価を行い、目標の達成と客観的な運動器の機能向上の状態を見ます。事前アセスメント、事後アセスメントの結果を整理し、目標の達成状況、客観的な運動器の変化(体力測定の結果等)、主観的な健康感の変化等を運動器機能向上結果書に記載して利用者に説明し、同意を得てから地域包括支援センターに報告します。

自立支援になっているのかということです。高齢者に送迎を行い、週1~2回程度を6時間以上椅子に座って、お遊戯的なレクリエーションを、社会保険で賄うことに疑問を持ってほしいと思います。介護保険料を払っている方の8人のうち7人は、介護保険サービスを一回も利用していないことを介護事業に携わる者は、常に肝に銘じておくべきです。運動器の機能向上で歩行能力が向上すれば、生活空間が広がり健康感も変わって来ます。膝や腰の痛みも軽減して医療費の抑制に繋がります。予防通所介護は、日本中の高齢者を幸せにする。最も効果的な策であると私は考えています。

対象者の要介護度 (N=43)

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
N	4	12	7	12	5	2	1
%	9	28	16	28	12	5	2