

11年ぐらい前から膝が痛くなり、両膝を手術したのが、去年と一昨年。手術後は杖が必要な状態で、体力も低下していました。

介護保険制度を使わず、自分の力でなんとかしたいと、昨年の3月に介護保険課を訪れました。



Kさん。
「パワーアップ教室(幸楽)」に
参加してみましよう!



介護保険課課長補佐 田中明美

人の世話にはなり
たくないんです。
トレーニングしたら、
よくなるかな。



Kさん(80)
市内在住
消防の仕事で長年務めあげ、
体力には自信があった。2年
程前に、心臓にペースメー
カーを入れる手術を受けてい
る。



自宅でセルフケアができるように、PTより
通所型で指導を受けています。

通所型参加の様子

右側に卒業生の男性サポーターが声をかけ、
正しい姿勢で運動ができるよう指導しています。



卒業後はボランティアとして支える側に

一人だと閉じこもってしまふからね。これが一番悪い。受講者の人も親しくしてくれるし、相談もしてくれる。ここでは、冗談も言えるし、面白い話しながらやっていますねん。



不思議とようなりましてん。1人でやっても、どんな歩き方でどのくらい歩いたらいいか、誰もおしえてくれません。ここでは、理学療法士の先生が指導してくれますし、先輩と取り組むことで、やっていたことが、間違っていたと気づくこともあるんです。

● 毎回、運動量を記録。川合さんも目に見えて体力を取り戻しました。

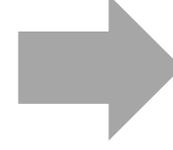
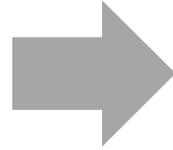
● 毎週火曜・金曜日に、柔軟体操、マシントレーニング歩行練習などを3ヶ月。



「パワーアップ教室(幸楽)」とは？

介護予防のモデル事業として、市が平成24年度に始めた事業の1つ。生活機能が低下している高齢者を対象に、リハビリのためのトレーニング機器を使用し、運動機能の回復、向上を目指す。卒業生の多くがボランティアとして参加する先進的な事業。市内全域が対象。

事例 (生駒市)	78 歳 妻と長女の3人暮らし 要支援1 (H26.2.1～ H28.1.31) ⇒ 更新せず
	要支援認定を受けた経緯： ペースメーカーや右膝の手術、脊椎すべり症から、徐々に動作に時間がかかり、自信と気力が低下。リハビリ目的で申請。



	【開始時点】 (2014.4.)	【3か月後】 (2014.6)	【6か月後】 (2014.9)
ADL IADL	<ul style="list-style-type: none"> 各生活動作、各動作はできているものの時間がかかり、両膝関節痛があるため歩く機会が減少、廃用性の筋力低下。 畑仕事が十分にできなくなっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 中間時点で20分続けて歩けるようになっており、日常生活動作でも効果を実感。 	<ul style="list-style-type: none"> 散歩、畑仕事、週2回のボランティア活動が継続できている。 新しい参加者にとって良きアドバイザーとして活躍中である。
地域 ケア 会議 による 検討	<ul style="list-style-type: none"> 「畑仕事を継続する体力の維持とともに、15分間続けて歩けるようになり、散歩が楽しみとなる。」という目標達成のための支援方針の検討 通所：筋力・体力・持久力アップ 訪問：自宅周辺の散歩コースの確認 	<ul style="list-style-type: none"> 通所終了。 人の役に立ちたいとボランティア活動へ。 セルフケアが定着しているが、過活動にならないよう声かけや見守り必要。 	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">【現在】 (2014.10)</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>ボランティア活動の場で、参加者に自身の経験談を伝えながら、安心を利用者に届けている。新しい仲間が増え、通所事業の場が大きな社会参加の場となっている。</p> </div>
リハ職の 対応	<ul style="list-style-type: none"> 筋力・バランス力を向上し、持久力をアップ。 痛みの評価。 セルフケアの指導、自宅周囲の環境確認。 	<ul style="list-style-type: none"> 動作、セルフケアの確認 駅前から事業所までの坂道を安全に、歩行できるかの確認 通所事業での役割の確認 	

H27.4 以降 プラン作成届出先 及び プラン請求先

< プラン内容 >

< 届出書提出課 >

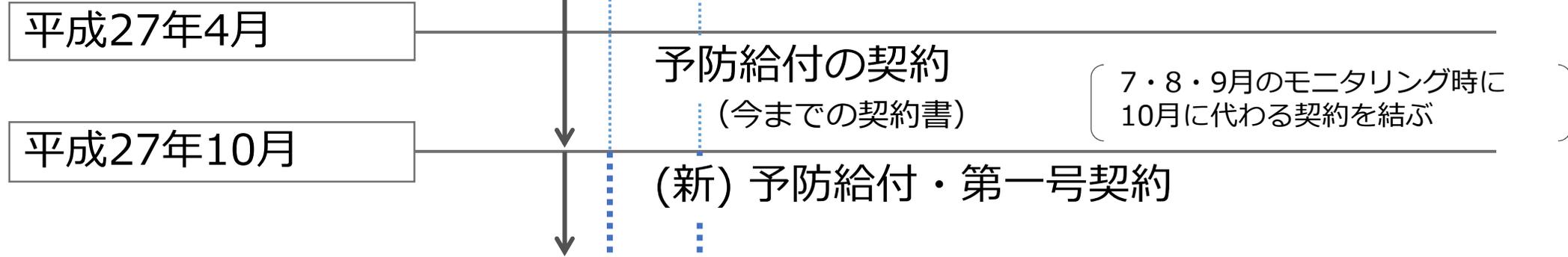
< プラン料請求先 >

要支援 1・2	予防給付のみ	介護保険課	国保連
	予防給付 + 総合事業	介護保険課	国保連
	総合事業のみ	介護保険課	高齢施策課
対象者 事業	総合事業のみ	高齢施策課	高齢施策課

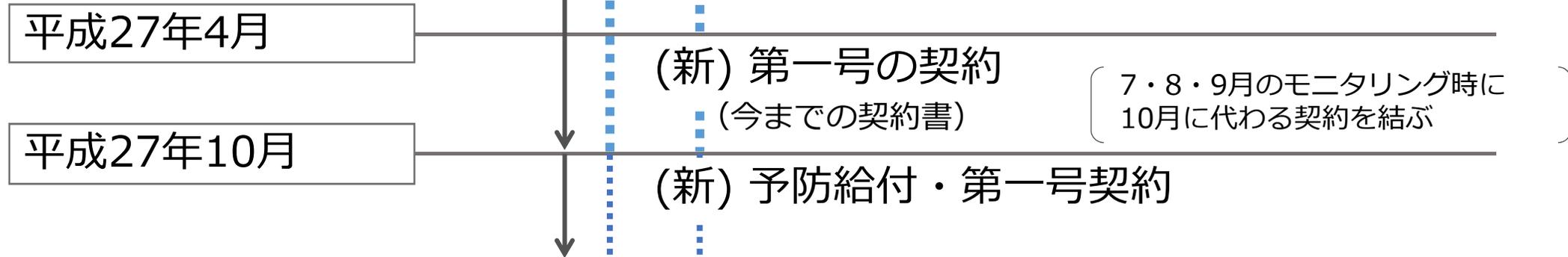
※一度、総合事業を利用するとH27年10月までに予防訪問介護・予防通所介護の利用に戻る時には、みなし指定（現行担当サービス）の取り扱いとなることに留意しましょう。

契約書の考え方

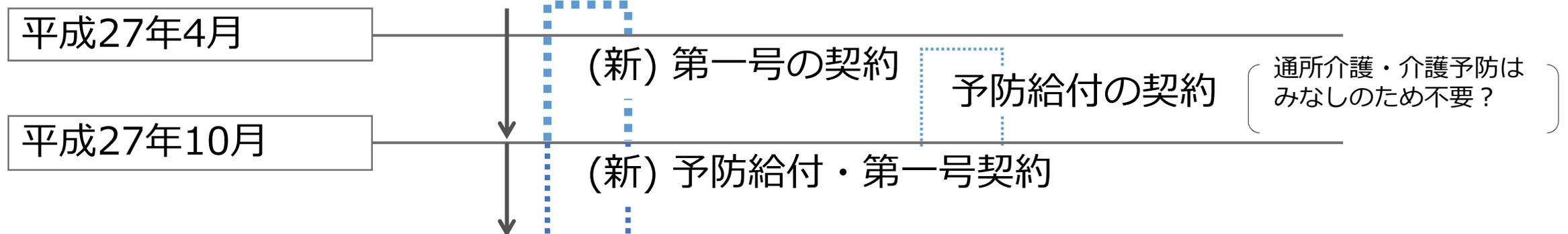
予防給付を使っている人



総合事業を使っている人



総合事業を使っている人が予防給付を途中で使う人



9月30日まで事業対象者が介護申請した場合

