

## 〈「計画作成（変更）日（初回作成日）」欄〉

本計画を作成した日を記載する。また、2回目以降の計画作成の場合、初回作成日を記載する。

## 〈「目標とする生活」欄〉

利用者が今後どのような生活を送りたいか、利用者自身の意思・意欲を尊重し、望む日常生活のイメージを具体的にすることで、利用者が介護予防へ主体的に取り組む動機付けとなる。この望む日常生活のイメージが具体的に表せない利用者の場合には、利用者基本情報の「趣味・楽しみ・特技」欄の利用者が得意だと思っていること、楽しいと思っていることなどを参考に、利用者が具体的なイメージを持てるよう支援することも必要である。

また、生活に対する意欲が著しく低下している利用者の場合には、必要に応じて、専門家の視点から利用者の生活機能の改善の可能性を判断し、具体的な案を提示する。利用者の意欲を引き出すような働きかけや計画作成者と目指していく生活のイメージを共有することが重要である。

この欄には、必要に応じて計画作成者が上記のような支援を行いつつ、利用者にとっては介護予防への最初の取組である「目標とする生活」のイメージについて記載する。

具体的にどのような生活を送りたいかは、1日単位でも、1年単位でも、よりイメージしやすい「目標とする生活」を記述する。漠然としていて、イメージできない場合は、毎日の生活の中でどのようなことが変化すればよいのか、イメージしやすい日常生活のレベルでともに考える。計画を立て終わった時点では、全体像を把握した上で、再度利用者と修正するのは差し支えない。1日及び1年単位の両方記載しなければならないものでなく、また、両者の目標に関係がなければならぬものではない。

この項目は、話のきっかけとして初めに聞いたり、ある程度話が進んだところで聞く、又は、一度聞いた後にもう一度聞くなどして、より利用者の日常生活のイメージを具体的にできるように、計画作成者が面談を構成しやすいような順番や方法で聞くものである。大切なことは、利用者が今後どのような生活を送りたいかと言うことを具体的にイメージでき、利用者が介護予防へ主体的に取り組む動機付けとなることである。

1日

ここでは大きな目標にたどり着くための段階的な目標である場合や、健康管理能力や機能の向上・生活行為の拡大・環境改善など、様々な目標が設定される場合もあり得る。また、利用者が達成感・自己効力感が得られるような内容が望ましい。

例：毎朝新聞受けへ新聞を取りに行き、1番に新聞を読みたい。

毎日一通ずつ絵手紙を書いて郵便局まで出しに行く。

1年

利用者とともに、生きがいや楽しみを話し合い、今後の生活で達成したい目標を設定する。あくまでも、介護予防支援や利用者の取り組みによって達成可能な具体的な目標とする。計画作成者は利用者の現在の状況と今後の改善の可能性の分析を行い、利用者の活動等が拡大した状態を想像してもらいながら、その人らしい自己実現を引き出すようにする。

例：お盆に小学校の同窓会に出席する、春に盆栽展に出展するなど。

## 〈「健康状態について」欄〉

「主治医意見書」「生活機能評価」「基本情報」等より健康状態について、介護予防サービス計画