

# 介護予防サービス・支援計画書

No. 2

初回	紹介	継続	認定済	更新中
要支援1・要支援2				地域支援事業

利用者名	志摩 花子 様	認定年月日	平成28年9月15日	認定の有効期間	平成28年10月1日 ~ 平成29年9月30日
計画作成者名					計画作成事業者・事業所名及び所在地(連絡先)
計画作成(変更)日	平成28年9月20日	(初回作成日	平成27年10月15日	)	担当地域包括支援センター 志摩市介護予防支援事業所めかぶ

1日	家事をゆっくりこなす。 畑に行って草抜きをする。	1年	今の状態を維持し、みんなの世話に摩ならないで元気に前向きな気持ちで過ごせる。
----	-----------------------------	----	--

アセスメント領域と現在の状況	本人・家族の意欲・意向	領域における課題(背景・原因)	総合的課題	課題に対する目標と具体策の提案	具体策についての意向 本人・家族	目標	支援計画				
							目標についての支援のポイント	本人等のセルフケアや家族の支援、インフォーマルサービス	介護保険サービスまたは地域支援事業	サービス種別	事業所
<b>運動・移動について</b> 自宅内はゆっくり周囲に掴まりながら歩行する。掴まる所の無い時は転倒しないように這うようにしている。 階段の昇降は手すりにつかまり行う。自宅近辺は杖や押し車を使用し、長距離は膝に負担がかかり困難であり、長男、長女に送迎してもらっている。	本人：最近また膝の痛みが強くなっている。膝の裏が痛くなってきた。歩くまでの動作が大変。病院や接骨院で教えてもらった運動を家でもするようにしている。階段を上り下りする今は大事を取ってしていない。こけたら最後やと思ってゆっくり時間をかけて慎重に動作している。	有 無 両側変形性膝関節症、第5腰椎すべり症あり、歩行動作に支障あり、痛みは持続している。定期的な治療と膝、腰に負担をかけない程度の適度な運動を継続することで現状の状態を維持していく必要あり。	1. 膝の痛みがあり外出することが減り、地域のひととの交流の機会が少なく意欲の低下やさらなる身体機能の低下が心配される	1-1. 地域のひととの交流をしたり体を動かす機会を作ることで、心身機能の維持向上を目指す。  (1) .デイサービスを利用して適度に運動したり、他者との交流を持つ  (2) .畑に行って草抜きをする。整形外科や接骨院で勧められた運動を毎日行う  (3) .浴槽内に手すりをつけることにより、一人で浴槽への移動が行えるようにする。	本人：できるだけみんなに負担をかけないように、いつまでも元気でいたい。12月に名古屋で孫の結婚式があるのでしっかり歩けるようにしたい。以前は精神的に落ち込むこともあったけど、デイサービスに行くようになってから、気分転換もできスカッと晴れたような気分になった。冬場になると浴槽にも浸かりたいけど、掴まるところが無くて転倒しないか不安。	体調に応じて、自分のできる運動を体に負担なく行う。無理をせず自分のペースで家事を行っていく。	(本人) 定期治療、服薬の継続 家事をゆっくり自分のペースで行う 病院、接骨院で勧められた運動を膝腰に負担がかからない程度に継続して行う。  家族 病院受診 掃除機がけ、買い物、外出支援	現在の記載例  血圧測定 入浴時の見守り 施設内での移動時、杖及び老人者を利用 膝、腰に負担がかからない程度の運動の実施   通所型サービスA   総合事業移行後  血圧測定  入浴サービス及び入浴時の見守り 基準緩和型サービスでは入浴は選択サービスの為、利用の場合は記載が必要  施設内での移動時、杖及び老人者を利用  膝、腰に負担がかからない程度の運動の実施  送迎 基準緩和型サービスの為、送迎は選択サービスの為、利用の場合は記載が必要	介護予防通所介護   通所型サービスA	デイサービス	平成28年10月1日～平成29年9月30日
<b>日常生活(家庭生活)について</b> 平成28年に夫が亡くなり独居。買い物は毎週土曜日長男が車でスーパーに連れて行ってくれる。調理はいすに座り自分で行う。洗濯、ゴミ捨ても自立。掃除は週1回モップがけをし、月1回くらい掃除機をかける。月1回長男も掃除機をかけてくれる。病院受診・お金の出し入れは長男、長女の支援ある。	本人：できるだけ子どもに負担がかからないように、自分でできることはしている。息子と娘も定期的に来て、いろいろ支援してくれる。	有 無 家事全般自分でこなされている。市内に住む長男、長女も定期的に訪問し必要な支援をしている。				浴室内の手すりの取り付けの検討	住宅改修にて手すりの取り付けを検討する。				

# 介護予防サービス・支援計画書

No. 2

初回	紹介	<b>継続</b>	認定済	更新中
要支援1・ <b>要支援2</b>				地域支援事業

利用者名 志摩 花子 様 認定年月日 平成28年9月15日 認定の有効期間 平成28年10月1日 ~ 平成29年9月30日

アセスメント領域と現在の状況	本人・家族の意欲・意向	領域における課題（背景・原因）	総合的課題	課題に対する目標と具体策の提案	具体策についての意向 本人・家族	目標	支援計画				
							目標についての支援のポイント	本人等のセルフケアや家族の支援、インフォーマルサービス	介護保険サービスまたは地域支援事業	サービス種別	事業所
<b>社会参加、対人関係・コミュニケーションについて</b> 自分から友人の家訪ねることはなくなったが、友人の来訪はある。近隣の知人や仕事をしていた頃の職場の友人とは今も交流あり。 現在畑は知人に任せているが、週の2回程度は畑に行き、週に1回程度は畑に行きながら草抜きをする。編み物も得意。	本人：息子と娘もよく来てくれるのでありがたい。知人や就業時代の友人が訪ねてきてくれ、交流するのが楽しみ。	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 家族や知人、以前からの友人との交流も頻繁にあり。 畑は知人に任せているが、週に2回くらいは行き、いすに座りながら草ぬきをしている。									
<b>健康管理について</b> 高血圧にて月1回内科（長女の送迎）受診。両側変形性膝関節症にて6週間に1回整形外科（友人と一緒に）受診、送迎は友人（家族）を受診している。服薬は自己管理でほとんど飲み忘れなし。 入浴は自宅でシャワー浴を行う。浴槽は深く入るのが困難。デイサービスでも週2回行う。清潔面も問題なし。 食事は野菜の煮物など栄養面に配慮した調理ができています。	本人：病院は娘が連れて行ってくれる。薬は年に数回は飲み忘れることもある。夏場はシャワー浴、浴槽は掴まるところが無くてこわいので入っていない。	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 内服自己管理はできている。病院受診は家族の送迎があり問題ない。 栄養面も配慮して食事を作ることができる。 入浴は浴槽内に掴まるところが無くて不安があり、現在シャワー浴のみとなっている。週2回デイサービスでは介助にて入浴を行う。									

**健康状態について** 主治医意見書、生活機能評価等を踏まえた留意点  
 膝関節の痛みは持続。歩行時、O脚が強い不安定感があり、ゆっくりと短距離なら歩行する。あまり負荷をかけると痛みが強くなるため、ゆっくりとした生活を続け経過観察中。膝の痛みが出ない程度に現在の下肢筋力、歩行能力を維持するためのリハビリを行ってください。

**【本来行うべき支援が出来ない場合】（妥当な支援の実施に向けた方針）**

**総合的な方針：生活不活発病の改善・予防のポイント**  
 両側変形性膝関節症による痛みが持続しており、あまり負荷はかけられない状態ですが、無理せず今できている家事や運動を続けていきましょう。デイサービスの利用や近所の知人や友人との交流を継続し、心身共に元気に過ごしてください。

基本チェックリストの（該当した質問項目数）/（質問項目数）をお書き下さい。  
 地域支援事業の場合は必要な事業プログラムの枠内の数字に 印をつけて下さい。

	運動不足	栄養改善	口腔内ケア	閉じこもり予防	物忘れ予防	うつ予防
予防給付または地域支援事業	2/5	0/2	0/3	0/2	0/3	0/5

地域包括支援センター	【意見】
	【確認印】

計画に関する同意

**について、同意します。**

平成 年 月 日 氏名 印



# 介護予防サービス・支援計画書

No. **3**

利用者名 **里海 志摩子** 様 認定年月日 **平成28年5月20日** 認定の有効期間 **平成28年6月1日** ~ **平成29年5月31日**

初回	紹介	<b>継続</b>	認定済	更新中
要支援1			<b>要支援2</b>	地域支援事業

アセスメント領域と現在の状況	本人・家族の意欲・意向	領域における課題（背景・原因）	総合的課題	課題に対する目標と具体策の提案	具体策についての意向 本人・家族	目標	支援計画					
							目標についての支援のポイント	本人等のセルフケアや家族の支援、インフォーマルサービス	介護保険サービスまたは地域支援事業	サービス種別	事業所	期間
<b>社会参加、対人関係・コミュニケーションについて</b> 地元出身でないとのことで友人が少ない。近所に話をする友人もいない。病気を発症してから外出する機会が少なく、週1回デイサービスを使用し、人との交流やいろいろな行事に参加している。	本人：ゆっくり車をつきながら買い物や用事で出かけることもできるようになったが腰痛もあり、以前のようなわけにはいかない。週1回のデイサービスに行き、いろいろな行事に参加することがとても楽しみ。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 デイサービスを利用することで、他者との関わりや趣味の陶芸や園芸、絵手紙等の楽しみがあり、今後も継続利用することで、生活にはりを持って過ごすことができると思われる。	2. H24年に夫が他界し独居。 腰の痛みがあり外出も減り、地域の人との交流の機会が少なく意欲の低下やさらなる身体機能の低下が心配される。	2-1. 他者との交流や絵手紙、陶芸、音楽などに積極的に参加し、はりのある生活ができる  (1). デイサービスで定期的に地域の人と交流したり、絵手紙、陶芸、音楽療法など積極的に参加する。	本人：週1回デイサービスで、人と話したり陶芸や、絵手紙、音楽療法などをするのが楽しみ。今後も今のペースで利用していきたい。	他者との交流を図り、趣味活動を楽しむことではりのある生活ができる。  デイサービスで制作している作品を文化展などに出展を計画する。	週1回デイサービスで地域の人との交流や、いろいろな催しに積極的に参加する。	デイサービスで習った運動を自宅でも継続して行う。 デイサービスを利用して他者との交流を楽しむ。 文化展への陶芸作品の出品を目標に、陶芸に取り組む。	絵手紙、陶芸、音楽療法などの趣味活動の提供 利用者との交流が楽しめるよう橋渡しを行う	介護予防通所介護    現行相当通所介護	センター	平成28年6月1日 ~平成29年5月31日
<b>健康管理について</b> 悪性リンパ腫の経過観察のため、3ヶ月に1回伊勢赤十字病院に長女の送迎付き添いで通院している。入浴、洗身は介助椅子に座り自分でできる。便秘症で内服薬で調整している。服薬はメモを取って管理している。	本人：体調も安定しているのでもこのまま元気で過ごしていきたい。薬は自分できちんと管理できている。体重や血圧も毎日測定している。入浴は家で自分で入ることができている。	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内服や体調の管理も自己できちんと行えている。悪性リンパ腫の経過観察の為、3ヶ月に1回伊勢赤十字病院に通院している。今後も定期的な治療の継続が必要。 入浴は自立。										

**健康状態について** 主治医意見書、生活機能評価等を踏まえた留意点  
 病的骨折で入院。悪性リンパ腫により化学療法を施行。以後外来通院で経過観察中。  
 今後発生の可能性の高い状態：転倒・骨折・移動能力の低下

**【本来行うべき支援が出来ない場合】（妥当な支援の実施に向けた方針）**

**総合的な方針：生活不活発病の改善・予防のポイント**  
 日常生活の中で散歩や家事等を通して、体を動かす機会を意識的に作り、今の状態を維持できるようにしていきましょう。転倒しないよう慎重な動作を心がけましょう。  
 デイサービスを利用し、地域の人との交流や趣味活動を行い生活にはりを持って過ごしていきましょう。

基本チェックリストの（該当した質問項目数）/（質問項目数）をお書き下さい。  
 地域支援事業の場合は必要な事業プログラムの枠内の数字に 印をつけて下さい。

	運動不足	栄養改善	口腔内ケア	閉じこもり予防	物忘れ予防	うつ予防
予防給付または地域支援事業	<b>3/5</b>	0/2	0/3	1/2	0/3	0/5

地域包括支援センター	【意見】
	【確認印】

計画に関する同意

**について、同意します。**

平成 年 月 日 氏名 印