

大崎上島町介護予防ケアマネジメント【令和3年度～】

◆介護予防ケアマネジメント◆の基本的な考え方

◆介護予防ケアマネジメント◆は、介護予防の目的である「高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ(遅らせる)」「要支援・要介護状態になってもその悪化をできる限り防ぐ」ために、高齢者自身が地域における自立した日常生活を送れるよう支援するものであり、従来からのケアマネジメントのプロセスに基づくものである。

地域において、高齢者が健康を維持し、改善可能な場合は適切な支援を受けて改善に向かい、もし、医療や介護、生活支援等を必要とする状況になっても住み慣れた地域で暮らし、その生活の質を維持・向上させるためには、高齢者一人一人が自分の健康増進や介護予防についての意識を持ち、自ら必要な情報にアクセスするとともに、介護予防、健康の維持・増進に向けた取組を行うことが重要となる。

総合事業においては、高齢者自身が、地域で何らかの役割を果たせる活動を継続することにより、結果として介護予防につながるという視点からも利用者の生活上の何らかの**困りごと**に対して、単にそれを補うサービスを当てはめるのではなく、利用者の**自立支援**に資するよう、心身機能の改善だけでなく、地域の中で生きがいや役割を持って生活できるような居場所に通い続けるなど、「心身機能」「活動」「参加」にバランスよくアプローチしていくことが重要である。

このようなことから、総合事業における◆介護予防ケアマネジメント◆については、適切なアセスメントの実施により、利用者の状況を踏まえた目標を設定し、利用者本人がそれを理解した上で、その達成のために必要なサービスを主体的に利用して、目標の達成に取り組んでいけるよう、具体的に介護予防・生活支援サービス事業(以下「サービス事業」という。)等の利用について検討し、ケアプランを作成していくこととなる。

総合事業の趣旨として、

- ① 効果的な◆介護予防ケアマネジメント◆と自立支援に向けたサービス展開による要支援状態等からの自立の促進や重度化予防の推進を図る事業であること、
- ② ケアマネジメントの中で、**本人が目標を立て、その達成に向けてサービスを利用しながら一定期間取り組んだ上で、目標達成の後は、より自立へ向けた次のステップに移っていくことを説明する。**

サービス事業利用のための手続は、原則、被保険者本人が直接窓口に出向いて行う。

ただし、本人が来所できない(入院中である、相談窓口が遠い、外出に支障がある等)場合は、電話や家族の来所による相談に基づき、本人の状況や相談の目的等を聴き取る。その場合の基本チェックリストの活用については、本人や家族が行ったものに基づき、◆介護予防ケアマネジメント◆のプロセスで、**地域包括支援センター**等が**本人の状況を確認**するとともに、事業の説明等を行い、適切なサービスの利用につなげる。

居宅介護支援事業所等からの代行によるチェックリストの提出も可とするが、本人が来所できない場合と同様の扱いとする。

[アセスメント(課題分析)]

- 利用者の自宅に訪問して本人との面接による聴き取り等を通じて行う。
- より本人にあった目標設定に向けて「興味・関心シート」なども利用して、本人の趣味活動、社会的活動、生活歴等も聞き取りながら、「～できない」という課題から、「～したい」「～できるようになる」というような目標に変換していく作業が必要である。(様式 4 参照)
- プロセスの中で、利用者本人の生活機能の低下等についての自覚を促すとともに、介護予防に取り組む意欲を引き出すため、この段階から、本人及び家族とコミュニケーションを深め、信頼関係の構築に努める。

表 4 ◆介護予防ケアマネジメント◆における課題と目標の例

課題	目標
セルフケア 清潔・整容、排せつの自立、TPO に応じた更衣、服薬管理、健康に留意した食事・運動など	健康：毎年健診に行く、体にいいと思う食事や運動を日々続ける、自分で服薬管理する 日常生活：起床から就寝まで規則正しい生活リズムで過ごす、TPO に応じた身支度をする
家庭生活 日常の買い物、食事の準備、掃除・洗濯・ゴミ捨てなどの家事、簡単な家の修理・電球の交換・水やり・ペットの世話など	家事：炊事・掃除・洗濯などを自分でする 用事：買い物や銀行の用事を自分で済ます
対人関係 家族や友人への気配り・支援、近所の人・友人・同僚との人間関係づくりと保持、夫婦・親密なパートナーとの良好な関係保持など	関係：家族と仲良く過ごす、近所の人といい関係で過ごす 役割：庭の草むしりや孫の世話など家族の用事や世話をする 他者への支援：誰かの手助けをしたり、相談者になる
主要な生活領域(仕事と雇用、経済生活) 自営業の店番・田んぼの見回りなどの仕事、ボランティアや奉仕活動など人の役に立つ活動、預貯金の出し入れ	仕事：店番や畑仕事など自営業の手伝いを続ける 活動：地域の奉仕活動に参加 経済生活：預貯金の出し入れや管理

コミュニケーション 家族や友人への手紙やメール、家族や友人との 会話、電話での会話	家族や友人との会話や電話、手紙やメールの やりとりを続ける
運動と移動 自宅内・自宅以外の屋内、屋外を円滑に移 動、移動にバス・電車・他人が運転する自動車 を使用、自分で自動車や自転車を使って移動	外出：週に2回は買い物に行く、展覧会、 公園など行きたいところに外出する 旅行：家族や友人と2泊3日の旅行に行く
知識の応用(判断・決定) 日常生活に関する内容について、自分で判断・ 決定	何か起こったら自分で判断する、自分のことは 自分で決める
コミュニティライフ・社会生活・市民生活 友人との行き来、趣味や楽しみの継続、候補者 を決めて投票、自治会や老人会の年行事・お 祭りへの参加など	交流・参加：自治会のお祭りに参加、老人 会の行事に参加、候補者を決めて投票 楽しみ：趣味の会に参加する、週に1回外 出する、趣味を持つ

(介護予防マニュアル改定委員会(2011. 3)「介護予防マニュアル改訂版」三菱総合研究所)
<http://www.murc.jp/sp/1410/sougou/index.html>

上記は、「介護予防・日常生活総合事業における介護予防ケアマネジメント（第1号介護予防支援事業）の実施及び介護予防手帳の活用について（平成27年6月5日）（老振発0605第1号）（各都道府県・各指定都市・各中核市介護保険主管部（局）長あて厚生労働省老健局振興課長通知）」から抜粋