**津島市介護予防・日常生活支援総合事業**

**通所型サービスＡ（短時間型サービス）**

**運動器機能向上プログラム実施方法**

**（１）運動器機能向上プログラム（詳細は別紙参照）**

　　・利用者の身体機能に不足しているだろう状態に合わせて運動プログラムが選べるように症状別に作成。

・提供者は利用者の状態を評価し、また利用者自身がその日の体調に合わせて運動プログラムを自己選択する事も可能。

・来所時に利用者の空いている時間を利用し自身で運動が可能。

　　　（１資料５分～１０分の所要時間）

・椅子座位での運動を中心にプログラムしてあり、自宅で使用ができる。

　　セルフエクササイズ・運動習慣の確立・自分の身体を自分で管理をする意識

自立支援へのきっかけ作り

**（２）歩行支援（運動器機能向上加算）**

　　○対象者について

　　・自宅内歩行が自立している方

　　・万歩計の管理や記録の記入等の自己管理ができる方

　　・自宅周辺の環境が歩行に適している方

　　○万歩計の取り扱い

　　・万歩計は使用方法によっては歩数がカウントされないことがあります。以下に注意する。

　　　＜正しく測定できないのはこんなとき＞

①正しく装着していないとき（腰装着タイプの場合）

•本体を傾けてベルトに装着したとき。

•前ケース（フタ）を閉じていないとき。

②本体が地面に対して垂直になっていないとき（ポケット＆バッグINタイプの場合）

•本体の正面が、地面に対して約60度以下や水平のとき。

③不規則な歩行やジョギングをしたとき

•スリ足のような歩き方。

•サンダル、下駄、草履などの履物での歩行。

•混雑した街中を歩くときなどの歩行の乱れ。

④上下運動や振動の多い所で使用したとき

•立ったり、座ったりする動作。

•ウォーキング以外のスポーツ。

•階段や急斜面の昇り降り。

•乗り物に乗車中の上下振動または横ブレ。

○目標設定について

　　　①通所型サービス参加初回に実施について本人へ説明

　　　②参加２週目に目標設定を行う

　　　　設定方法：初回参加から１週間までの１日の歩数を平均し、ここから目標歩数を設定する。

　　　③１か月目はこの目標歩数とし、２か月目は10％アップの歩数を目標歩数として歩行する。

　　　④アップする期間は、本人の歩行状況に応じて適切な歩数まで到達すれば、維持期へ移行する。

　　　　≪例≫

　　　　１日目：1,500歩　　１日目：1,500歩

　　　　２日目：1,700歩　　１日目：1,400歩

　　　　３日目：2,000歩　　１日目：1,500歩

　　　　４日目：1,400歩

　　　　平　均：1,570歩

この歩数を基準に、サービス開始月を1,570歩とし、１か月歩行する。

翌月は1,570歩＋157歩（10％）＝1,727歩を目標とする。

10％アップについては、本人と相談して設定する。※

　　　　※本人の心身の状態に応じて柔軟な対応が必要。目標歩数をアップせずに維持することが、歩行の継続することにつながるのであれば、目標歩数をアップしなくてもいい。

　　　⑤自宅内歩行もカウントする。生活活動も運動に入れることで歩行を促し、意欲の継続につなげる。

　　○健康記録用紙の活用

　　・別紙記入例参照

　　・注意点：用紙を持参忘れされたときは、口頭で聞き取りおよびアドバイスをおこない、次回持参時に記入する。

　　○実施の可否について主治医への相談が必要と考える状況

　　・コントロールされていない心疾患・不整脈があるもの

・収縮期血圧180㎜Hg以上のものや180㎜Ｈｇ未満であっても状態等によって検討が必要なもの

・急性期の関節痛、関節炎、神経症状のあるもの

・慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎・肺気腫など）息切れ、呼吸困難があるもの

・急性期の肺炎、肝炎などの炎症があるもの

・骨粗鬆症で脊椎圧迫骨折のあるもの。

・認知機能の低下によりプログラムの実施に支障を来すもの

・その他、本サービス実施によって健康状態が急変、あるいは悪化する可能性のあるもの

　　○プログラム実施前の留意点

　　・安静時に収縮期血圧180㎜Ｈｇ以上、または拡張期血圧110㎜Ｈｇ以上である場合

・安静時脈拍が110拍／分以上または50拍／分以下の場合

・いつもと異なる脈の不正がある場合

・関節痛など慢性的な症状の悪化

・その他、体調不良など自覚症状を訴える場合

　　○参加者への事前注意

　　・運動直前の食事は避ける

・水分補給を十分に行う

・睡眠不足・体調不良時には無理をしない

・身体になんらかの変調がある場合にはスタッフに伝える

**（３）評価方法**

　　○所定様式（別紙）を使用し、３か月ごとに評価する。