

千葉市フレイル改善事業について

1 目的

- フレイル状態の高齢者に対し身体機能の回復とともに生活環境の調整を行い、「生活行為の改善」を図ることで、介護状態に陥ることを防ぐとともに、生きがいや役割を持って暮らし続けられることを目指す。
- 高齢者の心身機能の改善だけを目指すのではなく、「活動」や「参加」の要素にも働きかけ、日常生活の活動を高めるとともに、家庭での役割の保持や、社会への参加を促す支援を行うことで、自立した生活の維持を図ることを目的とする。

2 事業概要

- リハビリテーション専門職（理学療法士又は作業療法士）が利用者の自宅に週に1回程度の頻度で訪問し、面接による動機づけ支援を行うことで、利用者が自身の心身機能及び生活機能を客観的に把握し、その改善に向け主体的に目標を設定し、行動できるよう支援する。
- サービス終了後も機能を維持できるよう、地域の通いの場への接続や家庭内の役割の保持等によるセルフマネジメント能力の向上を図る支援を行う。

3 対象者

- (1) 事業対象者（基本チェックリスト該当者）
- (2) 要支援1・2認定者

4 利用料

無 料

5 サービス提供期間

3か月（必要に応じて6か月まで利用可能）

6 プログラム内容

フレイル改善事業ではセルフマネジメント能力を高めるために、
「触らないアプローチ」を徹底する。

原則、週に1回、リハビリ専門職が高齢者の自宅に訪問し、セルフマネジメント能力を高めるために、動機付け面談（動機付け支援）を行う。

【動機付け面談】

利用者自身に1週間の取組について記録をしてもらう「セルフマネジメントシート」を用いて、利用者と一緒に振り返りを行う。

一緒に考えた課題についてできている点についてはポジティブフィードバックを行うとともに、工夫・改善が必要な点については、生活の中で活動量を増やすためのアドバイス、暮らし方の工夫についての提案を行い、どのようにしたら元の暮らしに近づくことができるかを一緒に考える。

参考 セルフマネジメントシート

様式3			(千葉県フレイル改善事業)					
セルフマネジメントシート			No /					
氏名		目指したい3か月後の生活			そのために1か月間頑張ること			
千葉 花子		夫と一緒にバスに乗ってお寺に行ける			杖をつけて1日1回家の周りを散歩する。家の中で立って行う家事をする。			
日付	曜日	体調	この目標(↑)のために、自宅で、自分で、取り組むこと (=セルフマネジメント)				できたこと・できなかったこと	日記・感想
			1	2	3	4		
			足のマッサージ (1セット:10回)	立って行う家事	家の周りを1周歩く			
6/7	月	△	1セット	食器片づけ	×		体調が悪くて朝食が食べられなかった。昼から元気だったので足のマッサージだけした。	娘と電話で話して、もっと運動するように言われた。
6/8	火	○	1セット	部屋のほうきがけ	1周		昨日より運動できた。	夫と一緒に買い物に行った。
6/9	水	○	2セット	食器洗い	1周		●●●	●●●
6/10	木	○	3セット	食器片づけ	2周		●●●	●●●
6/11	金	△	2セット	×	1周		●●●	●●●
6/12	土	△	×	×	×		●●●	●●●
6/13	日	△	3セット	部屋のほうきがけ	1周		今日は、先生に言われた宿題を全部できた。	少し体調は悪かったが、明日きらっと元気教室に行くので、今日は頑張ってみた。
6/14	月	○		×				
事業所からコメント		毎日の運動と日記をつけることができている、とても頑張っていますね。これからも無理のない範囲で継続していきましょう。						

7 フレイル改善事業の流れ

- ・あんしんケアセンター
 - ・生活支援コーディネーター
 - ・健康課
- 等の関係機関と連携

対象者の把握契機

①「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」
※健診結果等から把握したフレイル状態の高齢者

②「あんしんケアセンターの総合相談」
※介護保険のサービスを利用していないフレイル状態の高齢者

【フレイル改善事業】

リハビリ専門職による支援
期間：3か月
(最長6か月)



一体的な実施による
フォロー
「管理栄養士」
「歯科衛生士」

【セルフマネジメントにつなげる支援】

- ・地域の通いの場
- ・趣味活動
- ・家庭内での役割保持などへの接続支援

評価・支援終了

8 サービスの流れ

①目標（3か月後になりたい自分）を決め、リハビリ専門職と一緒に1週間の行動目標（利用者自身で取り組むこと）を考える。

②行動目標に沿って毎日利用者自身で取り組む。

③1週間後、リハビリ専門職と日々の取組みを振り返りながら、次の1週間の行動目標を考える。

④3か月間、週に1回程度リハビリ専門職が自宅に伺い、②と③を繰り返し段階的に目標をステップアップする。

⑤3か月後、目標達成！リハビリ専門職やあんしんケアセンターと一緒に3か月間の変化を評価する。



以前のように
趣味や外出を楽しみたい！

いつまでも
元気に家事
をしたい！

自分がしている運動は正しいのだろうか…



9 令和6年度モデル実施

○当初候補者数

15人（あんしん：8人、健康課：7人）

※モデル実施の事業説明及び参加勧奨を行った方

→実施 9人（あんしん：5人 健康課：4人）

→未実施 6人（あんしん：3人 健康課：3人）

※モデル実施では、他の介護サービス利用中の方を含む。

※未実施事例の内訳

- ・開始直前の怪我・・・1人
- ・事業対象者非該当・・・1人
- ・本人意向・・・・・・・・・・4人

例)「必要性は理解しているが利用が面倒」
「病状が悪化した傷病の治療を優先したい」

合計利用者	内、継続者	内、終了者
9人	3人	6人※

※認定申請の結果、要介護認定が出たため途中終了となった方を1名含む

10 モデル実施効果検証（中間報告）

※R7.1月に支援が終了した5名の評価

分類	No.	質問
測定	1	握力 (kg)
	2	現在、あなたはどの程度幸せを感ずていますか。0点を「とても不幸」を10点を「とても幸福」として評価してください。
	3	毎日の生活に満足していますか。0点を「まったく満足していません」を10点を「完全に満足しています」として評価してください。
	4	あなたの現在の健康状態はいかがですか。0点を「とても悪い」を10点を「とても良い」として評価してください。
主観的評価	5	友だちの家を訪ねることがありますか。
	6	家族や友だちの相談にのることがありますか。
	7	病人を見舞うことができますか。
	8	若い人に自分から話しかけることができますか。
社会的役割	9	＜運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか＞ ※最も当てはまるものを1から5まで評価してください。
	10	改善するつもりはありますか。
	11	改善するつもりである（概ね1か月以内）に、既に改善に取り組んでいる（6か月未満）
	12	既に改善に取り組んでいる（6か月以上）
行動変容アプローチ	13	この4週間の活動範囲について、項目ごとにそれぞれ一つだけ回答してください。
	14	この4週間、あなたは自宅で寝ている場所以外の部屋に行きましたか。
	15	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。
	16	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。
	17	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。
	18	この4週間、玄関外、ベランダ、中庭、（マンションの）廊下、車庫、庭または敷地内の通路などの屋外に出ましたか。
	19	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。
	20	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。
	21	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。
	22	この4週間、自宅の庭または近隣の近隣の場所に出外しましたか。
	23	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。
	24	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。
	25	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。
	26	この4週間、近隣よりも離れた場所（ただし町内）に出外しましたか。
27	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	
28	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	
29	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	

※15～29は最も近い回答を選びその番号（0,1,2,3）	
15	食事の用意：実際に献立、準備、調理をすること 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～2回程度している 3：ほとんど毎日している
16	食事の片づけ：食器類を運び、洗い、拭き、しまう 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～2回程度している 3：ほとんど毎日している
17	洗濯：手洗い、コインランドリーなど洗濯方法は問わないが、洗い乾かすこと 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：週1回以上している
18	掃除や整頓：モップや掃除機を使った清掃、衣類や身の回りの整理・整頓など 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：週1回以上している
19	力仕事：布団の上げ下ろし、雑巾で床を拭く、家具の移動や荷物の運搬など 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：週1回以上している
20	買い物：品物の数や金額を問わないが、自分で選んだり購入したりすること 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：週1回以上している
21	外出：映画、観劇、食事、酒飲み、会合などで出かけること 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：週1回以上している
22	屋外歩行：散歩、ジョギング、サイクリングなど、10分以上歩くこと 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：週1回以上している
23	趣味：園芸、編物、スライム作り、読書など、見るだけでは興味に含めない、自分で何かをすること 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：週1回以上している
24	交通手段の利用：自転車、車、バス、電車、飛行機などを利用する 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：週1回以上している
25	旅行：車、バス、電車、飛行機などに乗って楽しみのために同行をすること。出張など仕事のための旅行は含まない 0：していない 1：週1回未満であるがしている 2：週1～3回程度している 3：少なくとも毎週している
26	庭仕事： 0：していない 1：ときどき、草抜き、芝刈り、水まき、庭掃除などをしている 2：定期的に行っている 3：定期的に行っている。必要があれば、掘り起こし、植え替えなどしている
27	家や車の手入れ： 0：していない 1：電球その他の部品の取り換え、ネジ止めなどとしている 2：ペンキ塗り、室内の模様替え、車の点検・洗車などとしている 3：家の修理や車の整備をしている
28	読書：通常の本を対象とし、新聞、週刊誌、パンフレット類はこれに含まない 0：していない 1：半年に1回程度読んでいる 2：月1回程度読んでいる 3：月2回以上読んでいる
29	勤労：常勤、非常勤、パートを問わないが、収入を得るもの、ボランティア活動は仕事に含めない 0：していない 1：週に10時間未満働いている 2：週に10～30時間働いている 3：週に30時間以上働いている

	改善	維持	悪化
主観的評価 (幸福感)	1	2	2
主観的評価 (満足感)	2	2	1
主観的評価 (健康感)	0	3	2
主観的評価 (行動変容)	3	2	0
LSA (行動範囲)	4	1	0
FAI (IADL)	2	2	1

1 1 モデル実施における利用者・リハビリ専門職の声

【利用者の声】

- 最初はストレスになるかと思ったけど、担当者のアドバイスが役に立った。体操の記録をつけることが習慣になり、体力がついて疲れにくくなった。気持ちも前向きになり、子ども食堂に参加したり地域の体操教室にも参加していきたい。
- 体調や身体のことをゆっくりと聞いてくれて、生活のことや身体の動かし方等について適切なアドバイスをしてくれるのでとても参考になった。
- 病院でのリハビリとは違って、自宅でゆっくりと話を聞いてくれるのでリラックスして話ができるし、頑張ろうという気持ちになった。

【リハビリ専門職の声】

- 普段の生活の中で意識して身体を動かしたり、運動につなげていただけできるようになった。
(遠回りして買い物に行く等)
- 両膝の痛みがある方に、膝の負担を減らす生活のアドバイスを行ったことで入浴や外出ができるようになった。
- コロナをきっかけに活動が低下していた方が、好きなものを食べに行ったり、旅行の計画を立てるなど、活動的な生活を取り戻していただけた。
- 健康意識の低い方であったが、週に3回程度自主的に血圧を測定していただけようになった。