

# 「いきいき生活手帳」の取り組み報告

令和4年11月15日(火)

函館市地域包括支援センター連絡協議会

保健師看護師部会

たかおか

村上千晶

西 堀

佐藤富子

ゆのかわ

坂田みどり

# 本日の内容

- 1.はじめに：保健師・看護師部会の取り組みについて
- 2.いきいき生活手帳使用開始に至るまでの経過
- 3.意見交換で見えてきた課題・取り組みの検討
- 4.アセスメントツールと7号様式の内容紹介
- 5.今年度の実績について
- 6.今後の課題と展望



# 1.はじめに：保健師・看護師部会の取り組みについて

10包括の保健師・看護師が集まり毎月保健師・看護師部会を開催

## <部会での取り組み>

- ・毎月、各センターでの保健師、看護師が実施した介護予防活動や地域での活動（健康づくり教室、自主活動グループへの支援、出前講座等）状況を報告、また情報提供や共有。
- ・ **毎年テーマを決めて様々な介護予防等の取り組みを実施**



# 1.はじめに：保健師・看護師部会の取り組みについて

〈毎年テーマを決めて様々な介護予防の取り組みを実施〉  
これまでの取り組みの内容（例）

- 地区診断を行い、地域の健康課題に沿った介護予防の取り組みの検討
- リハビリ専門職との研修会の開催
- コロナ禍における見守り体制の検討を行いパンフレットの作成・配布。
- 看護学生実習資料（全包括共通資料）の作成・改定
- 令和3年度  
セルフマネジメント推進のための仕組みづくりとして、「いきいき生活手帳」、実績用紙の作成、また実施に向け包括職員への勉強会の実施。
- 令和4年度
  - ・ 「いきいき生活手帳」活用を開始。実施状況から振り返り、評価、今後に向けての検討。
  - ・ 市役所障害福祉課との勉強会の実施。今後健康増進課との勉強会予定。
  - ・ 看護学生実修資料の改定



## 2.いきいき生活手帳使用開始に至るまでの経過

- 令和3年2月の保健師部会で、事業評価（国評価）の解決策について検討がスタート

令和2年度地域包括支援センター事業評価で、  
介護予防ケアマネジメント、指定介護予防支援の中の利用者のセルフマネジメントの推進について  
個々の高齢者支援の中で実践はされていると思われるが

手法（「**介護予防手帳**」等）の統一については現在検討がされていない

と市役所より報告された。



- 現状の各センターでの「**セルフマネジメント**」の推進について意見交換

○ 社会福祉協議会が作成している「**健康手帳**」を配っているが  
**本人と一緒に目標設定をするには至っていない**

○ 相談そのものが少ない等の意見

（令和3年度2月保健師・看護師部会議事録より一部抜粋）

### セルフマネジメント：

自己管理。自分自身の精神状態や健康状態を安定させより良い状態になるように改善を図っていくこと

### 介護予防手帳：

心身の健康に配慮した生活を送りながら自分だけで難しいことは支援・サービスを選択して利用する

「セルフマネジメント」のためのツール。

地域の中にある活動の場所の紹介や地域に貢献したい方にはボランティア団体の紹介、趣味活動や学びの場の紹介等の記載の他、私のプランといった心身の健康に配慮した生活の目標を記載する欄がある。

### 健康手帳：

自らの健康管理のために健康診査やがん検診、健康相談や保健指導等について記載できる手帳  
健康の保持・増進と医療を受ける際に役立てるもの

Q. 介護予防の効果を高めるにはどうすればよいですか？

A. 「セルフマネジメント」(自己管理)の力を高めることが重要です

「活動」に取り組む際は、それが心身へのよい刺激になるよう心がけると効果的です。例えば、遠球の予芸に取り組みながら、ひとりではなく仲間をつくりながら楽しむ、外出が可能であれば通車所まで徒歩で移動してみるといった工夫をすることができます。これにより、単純に手をやる動作だけでなく、活動場所への移動や仲間とのコミュニケーション等を通じて、筋力の増進、心肺機能の改善、精神の活性化といった様々な心身機能の維持・改善を期待することができます。

また、自分で取り組むのが難しいことについては、地域の支援やサービスを活用することも可能です。例えば、移動が難しい場合は、送迎等の外出支援サービスを活用することもできます。また、遠いところでの買い物や複雑な調理は難しいという場合には、一緒に家事を行ってくれる支援もあります。「活動」する上で不安や心配なことは、あらかじめ家族や友人、活動場所の仲間等と共有しておくとうれしいでしょう。

このように、心身の健康に良い生活を送るよう心掛けたり、心身の衰えに応じて生活のあり方を見直しながら、自分だけでは難しいことは必要な支援・サービスを選択して利用することは、自律的に生活を管理する「セルフマネジメント」の力を高めることにつながります。地域の中には、様々な支援やサービスがありますが、これを利用するだけでは介護予防には不十分です。自分にあった支援・サービスを選んで、「セルフマネジメント」に取り入れていくことが重要です。

～必要に応じて支援・サービスを活用しながら、あなたの好きな「活動」をしてみましょう～



# これまで各センターが介護予防に関して取り組んできたこと

地域に向けた介護予防の取り組み：自主活動グループの数を新規で増やす、  
自主活動グループの後方支援

個別相談時の支援：地域の集いの場の情報提供、ボランティア活動、  
社会資源の紹介等



- サロン作りには一生懸命だったが、  
そこに通う人たちをどう支援していくのかという取り組みができていなかった
- 集団へのアプローチはできているが個々のアプローチができていない

### 3.意見交換で見えてきた課題・取り組みの検討

課題	取り組みについて検討したこと
<p>①自主グループについて 介護予防に関する相談や活動を実施してきたが、新規健康教室を作り自主化しても通う高齢者が一緒に自助の意識づけが不足</p>	<p>①セルフマネジメントを推進したい対象者を選定。 集団ではなく個々へのアプローチを検討する。 利用者のセルフマネジメントを推進するための仕組みづくりを行う。</p>
<p>②介護予防の相談の数値化 他の職種は実績が数値化されているが（社会福祉士であれば権利擁護の様式、主任ケアマネジャーであればケアマネ支援の様式）個別の介護予防相談に関しては実績様式がなく支援に対して数値化されていない</p>	<p>②介護予防に関する個別相談の実績様式の作成</p>
<p>③職種によって対応に差がある</p>	<p>③センターの保健師職以外への研修の実施</p>

セルフマネジメントを推進したいを対象者を選定。

集団ではなく個々へのアプローチを検討する。

利用者のセルフマネジメントを推進するための「仕組みづくり」を行う。

## ■セルフマネジメント推進したい「対象者」の選定

ケアマネジメントCに該当するような方

- 介護保険サービスを利用していたが、状態改善によりサービスの利用を中止した方
- 要介護認定を受けている（**事業対象者**を含む）が介護保険サービスを利用していない方
- 要介護認定を受けていないが、心身状態が低下したり生活に不安を抱えている方。

ケアマネジメントCとは

サービスの利用又は地域の予防活動等への参加の開始時にのみ行われるケアマネジメント

## ■セルフマネジメント推進するための「仕組みづくり」

事業対象者とは

基本チェックリストを実施した結果日常生活における何らかのリスクがあると判定された方



★いきいき生活手帳（アセスメントシートツール）作成の検討へ

取組み  
②

## 個別相談時の介護予防実績に関する様式の作成

- アセスメントツールを活用し、支援を行った対象者に対して一人につき1枚を提出する



★7号様式の作成の検討

取組み  
③

## センターの保健師職以外への勉強会の実施

- 保健師以外の職種にセルフマネジメントの推進についての理解を深めてもらう



★セルフマネジメント、7号様式についての勉強会を令和4年3月に開催

# 保健師部会で役割分担

## ■ ワーキンググループ

実績様式作成グループ：市役所岩島主査、あさひ、ときとう、ゆのかわ、  
神山、社協

アセスメントツール作成グループ：市役所古口氏、たかおか、亀田  
よろこび、こん中央、西堀

## ■ 勉強会について

- ① 栄養（管理栄養士木幡先生からの講義と調理実習）
- ② 口腔から考えるセルフマネジメントサポート（歯科衛生士前多先生より講義）
- ③ 介護予防及びイセルフマネジメントの推進（地域包括ケア推進課より講義）
- ④ 実績の記載について（保健師部会より）
- ⑤ いきいき生活手帳の活用について（保健師部会より）

# いきいき生活手帳開始までのスケジュール

	R3.7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4.1月	2月	3月
保健師 部会		中止							
ツール WG									
実績 WG									
勉強会 WG								勉強会① 栄養 調理実習	勉強会②

R4.4

開始!

# 4.アセスメントツールと7号様式の内容紹介

## ①アセスメントツール



作成日	令和 年 月 日
お名前	
地域包括支援センター	函館市地域包括支援センター西福
担当者・連絡先	(電話 78-0123)

函館市地域包括支援センター連絡協議会・函館市

表紙

### いきいき生活チェック

No.	質問項目	回答 (色付き:1点 色なし:0点)	点数
生活全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい いいえ	No.1~20 20点中 ( )点
	2 日用品の買い物をしていますか	はい いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか	はい いいえ	
運動	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい いいえ	No.6~10 5点中 ( )点
	6 階段の手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	はい いいえ	
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい いいえ	
	8 15分くらい続けて歩いていますか	はい いいえ	
栄養	9 この1年間に転んだことがありますか	はい いいえ	No.11~12 2点中 ( )点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい いいえ	
	11 ここ6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか	はい いいえ	
歯・口	12 身長( )cm 体重( )kg BMIが18.5以上 BMIが18.5以下		No.13~15 3点中 ( )点
	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい いいえ	
	14 お茶や汗物等でむせることがありますか	はい いいえ	
外出	15 口の渇きが気になりますか	はい いいえ	No.16~17 2点中 ( )点
	16 週に1回以上は外出していますか	はい いいえ	
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい いいえ	

No.	質問項目	回答	点数
物忘れ	18 周りの人から物忘れがあるとされますか	はい いいえ	No.18~20 3点中 ( )点
	19 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	はい いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい いいえ	
こころ	21 毎日の生活に充実感がない	はい いいえ	No.21~25 5点中 ( )点
	22 これまで楽しんでたことが楽しめなくなった	はい いいえ	
	23 以前は家にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい いいえ	
	24 自分が役に立つ人間だと思えない	はい いいえ	
	25 わけもなく疲れたような感じがする	はい いいえ	

＜点数の判断基準＞

生活全般	運動	栄養	口・口	外出	物忘れ	こころ	
10点以上の場合	生活全般の低下に心配があります	3点以上の場合	足腰の筋力の低下に心配があります	1点以上の場合	日常生活や運動の低下に心配があります	1点以上の場合	認知機能の低下に心配があります
7点以上の場合	生活全般の低下に心配があります	2点以上の場合	足腰の筋力の低下に心配があります	1点以上の場合	日常生活や運動の低下に心配があります	2点以上の場合	こころの状態に心配があります

いきいき生活チェック表・裏

### 興味・関心シート

あなた自身の興味・関心ごとについて、下記の一例を参考に記入してください。  
(昔やっていたことや好きだったこと)

今していることや興味があること

これからしてみたいこと

※趣味などの一例です

読書、旅行、短歌・川柳、茶道・習字、絵を描く、パソコン、写真、映画、観劇、お茶、お花、歌を歌う、音楽を聴く、園芸療法、趣味講座、針仕事、ガーデニング、観劇鑑賞、ボランティア、習字・囲碁・将棋、体操、運動、音楽、おしゃべり、ゲーム、異文化の交流、そば打ち、パン作り等、動物の世話、図書館に行く、友人とおしゃべり、スポーツ、スポーツ観戦、競馬・競輪・パチンコ、地域の人の交流、旅行・温泉、ボランティア、賞金を得る仕事 など

興味・関心シート

### わたしのいきいき計画

作成した日 令和 年 月 日

「自分らしい」楽しみのある生活を続けるために、これからの自分の姿に向けた計画を立ててみましょう。

か月後、わたしはこうなりたい!

例・・・バスに乗って〇〇〇〇に行きたい、〇〇のコンサートに行きたい  
なりたいたい自分に近づぐためにすること 例・・・週3回歩いて買い物に行く

① 毎日・週 回・月 回

② 毎日・週 回・月 回

③ 毎日・週 回・月 回

自分へのご褒美 例・・・〇〇したら、〇〇を買う

地域包括支援センターから さんへの応援メッセージ

地域包括支援センター 担当者:

年 月 の さんはなりたいたい自分に近づけましたか

到達した  近づけた  まあまあ近づけた  近づけなかった

その計画 ( )

この計画を続けていく  新しい計画を立てる

新しい計画を立てた時などは担当の地域包括支援センターへご連絡ください!

わたしのいきいき計画

### わたしのいきいき計画 実行シート (No. )

わたしの計画

実施する頻度 毎日・週 回 ( 曜日)・月 回

「わたしの計画」を実施した日に好きなマークを書いたり、シールを貼って、どれだけ実施できたか確認しましょう。

【 月 】

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日

実行シート

### わたしのいきいき計画 実行シート (No. )

わたしの計画

函館市電の路線図に、「わたしの計画」を実施した日を入れてみましょう。  
「瀧の川」をスタートし、朝日「谷地駅」に到着するでしょうか。

瀧の川	瀧の川温泉	函館駅前	函館駅前
月 日	月 日	月 日	月 日
杉山町	橋本町	東福町	稲井橋前
月 日	月 日	月 日	月 日
五稜郭公園前	中央駅前	千代台	雄川町
月 日	月 日	月 日	月 日
松島町	新川町	千歳町	昭和橋
月 日	月 日	月 日	月 日
函館駅前	市役所前	魚市場前	十字街
月 日	月 日	月 日	月 日
谷地駅	青柳町	宝来町	
月 日	月 日	月 日	

# 健康な生活習慣を!

生活の不活発とフレイルを予防し元気が若々しく

いきいきと自分らしく元気に暮らすために、生活の不活発とフレイルを予防しましょう。「動かないこと(生活不活発)」により心身のはたらきが低下してしまいます。歩く事や身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなり、衰えやすくなり「フレイル」が進んでいきます。社会との繋がりをもち、活動的に生きがいをもち生活を送ることが大切です。

## 「フレイル」ってなに?

フレイルとは加齢とともに体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態をいいます。「健康」と「要介護」の「中間」に位置し、そのまましておくと要介護状態になる危険があります。しかし早めに気づき適切な生活や予防をすることで心身が健康な状態に戻ることができます。



早期のフレイル予防が大切!

## フレイルを予防するための生活習慣のポイント

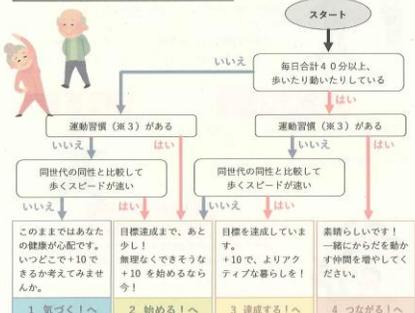
- 運動(運動・生活活動)**
  - ★自分に合った運動を続け、体力・筋力をつける
  - ★歩いている時間を増やし、日常生活で積極的に歩く(散歩など生活活動)
  - ★いつもより1日10分多く動く
- 社会参加・外出(つながり)**
  - ★人との交流・つながりを持つ
  - ★1日1回は外出する
  - ★地域活動、趣味やサークル活動へ参加する
- 栄養(食べる)**
  - ★1日3食バランスの良い食事をとる
  - ★水分は控えめに
  - ★毎食、たんばく質をしっかりととり低栄養を予防する
- 口腔(お口の健康)**
  - ★毎食後、寝る前に歯磨きをする
  - ★食後の歯に「お口の体操」をする
  - ★他の人のおしゃべりを楽しむ
- 役割**
  - ★家庭でも、外でも役割を持つ

# +10(プラステン)で健康づくり

+10(プラステン)とは、今より10分多く体を動かすことです。普段から元気にからだを動かすことで、生活習慣病やロコモ(※1)、うつ病、認知症などになるリスクを下げることができます。65歳以上の方については、1日40分からだを動かすことが推奨されています。毎日、今より10分多く体を動かし、健康寿命(※2)を伸ばしましょう。

※1 ロコモとは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要になる可能性が高くなります。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

## 健康のための身体活動チェック

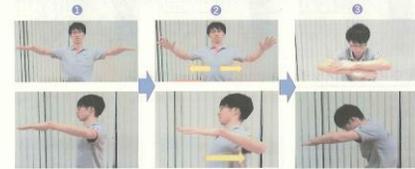


※3 運動習慣とは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けていること。

# 筋力低下を予防しよう

～家でできる上半身トレーニング～

## 胸張り運動(肩甲骨のまわりをほぐす運動)



## 肩すくめ運動(肩甲骨のまわりをほぐす運動)

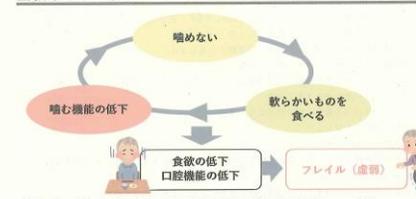
肩に耳近づけるよう意識しましょう。 ※10回×2～3セット



【協力】 社会医療法人に生西薬師院 リハビリテーション課

# 健口習慣でいきいき生活!

細なお口の衰え＝オーラルフレイルを知っていますか?



「かたいものが食べにくい」「むせる」「お口が乾く」「歯舌が厚くなる・・・」など、些細な不調を放っておくと全身に影響し、要介護状態となりやすくなります。お口の不調を早期に発見し、適切に対応して、「いきいき生活」を続けましょう。

## お口の衰えチェック

「はい」か「いいえ」当てはまる方に○をつけ、合計点を計算してみましょう。

質問事項	はい	いいえ	合計点数
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2点	0点	0～2点 →危険性は低い
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点	3点 →危険性あり
入れ歯を使用している	2点	0点	4点以上 →危険性が高い
口の渇きが気になる	1点	0点	
半年前と比べて外出の頻度が少なくなった	1点	0点	
きつい、たぐあみくらのかたさの食べ物がかめる	0点	1点	
1日に2回以上は歯をみがく	0点	1点	
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0点	1点	

※セルフチェックで3点以上の方は、専門的対応が必要です。

R4.5月より新たに追加になった情報シート

# 認知症ってなに?

## 認知症の方はどのくらいいますか?

全国の認知症高齢者は2012年には65歳以上の7人に1人でしたが、2025年には5人に1人になると推計されています。而して、2025年には65歳以上の7人に1人の方が認知症になると推計されています。

## 認知症とはどのような状態のことですか?

認知症は、いろいろな原因がもたらす脳の神経細胞が壊れることで、物忘れや判断力の低下、人や時間、場所の認識ができないなど、日常生活や社会生活に支障がある状態のことをいいます。

認知症による物忘れ	原因	加齢による物忘れ
脳の神経細胞が壊れる	進行する	脳の老化
体験したことをすべて忘れる	体験したことをすべて忘れる	体験の一部を忘れる
食べたこと自体を忘れる	食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
目の前の人がだれかわからない	目の前の人がだれかわからない	目の前の人の名前がわからない
忘れたことの自覚がない	忘れたことの自覚がない	忘れっぽい自覚がある
ヒントがあっても思い出せない	ヒントがあっても思い出せない	ヒントがあると思い出す

## 認知症の症状について

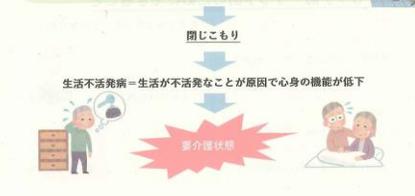
認知症の症状は様々ですが中核症状と行動・心理症状(BPSD)に分けられます。

中核症状	行動・心理症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>脳の細胞が壊れることで起こる症状</li> <li>記憶力が低下</li> <li>行ったことなど、記憶そのものが消えなくなる</li> <li>見当識力が低下</li> <li>日付、時間、場所、人などが認識できなくなる</li> <li>実行機能障害が顕著</li> <li>考え、判断し、計画し、実行することの難しさ</li> <li>理解力、判断力が低下</li> <li>思考の速度が遅くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中核症状などで生活に支障があるときや、環境人間関係、性格等の要因によって起こる症状</li> <li>幻覚</li> <li>実際にはないものが見えたり、音や声が聞こえる</li> <li>妄想</li> <li>せん妄</li> <li>ものを置かれたなど、日時が分からない</li> <li>不潔、焦燥</li> <li>イライラする</li> <li>些細なことに心配する</li> <li>暴言、暴力</li> <li>大きな声で叫ぶなど</li> <li>無気力な状態</li> <li>介護への抵抗</li> <li>介護を拒否して介護者へ反抗的になる</li> <li>など</li> </ul>

# 閉じこもりとうつを予防しよう

## 閉じこもりについて

「閉じこもり」とは、1日のほとんどを家で過ごし、週に1回も外出しないことです。閉じこもりがちな生活が続くと、筋力や食欲が低下し、認知症やうつ病になりやすくなります。



# 食事から健康づくりを!

## 食事で免疫力をあげましょう

免疫とは、私たちの体に備わっている防御能力のことです。細菌やウイルス、カビなどの病原体が体内に侵入するのを防いでくれます。その免疫をしっかりと働かせるためには、腸内環境を整える力を、正しく保つことが必要です。免疫力を上げるためには、十分な睡眠と適度な運動、ストレスを溜めない、日々の食生活などが大切です。

- 健康的な免疫力を上げるには?
- ①体が冷えるほど、冷たいものを摂り過ぎない
  - ②野菜(きのこ、海藻含む)を摂る
  - ③たんばく質(肉、魚、大豆、卵)を摂る
  - ④発酵食品を摂る など

毎日の食事できちんと必要な栄養素をとることが大切です。普段から免疫力を高める食生活をすることで、病気やケガに強い丈夫な体を作ることができます。バランスよく食べること、よく噛むことが大切です。

## 乳和食で減塩とカルシウム摂取の工夫をしましょう

**乳和食とは?**  
味噌や醤油などの伝統的調味料に「コク味」や「旨味」を有している牛乳(成分調整牛乳)を組み合わせて、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩や糖質を減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法が「乳和食」です。「乳和食」は、日本人のカルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性たんばく質を摂ることができるメリットもあります。「和食」の旨点を牛乳がカバーして、コクと旨みを加えることで、和食のおいしさを損なうことなく塩分の摂取量を減らせる調理法です。

- 乳和食のメリット**
- ①手軽に作れて、家族みんなで楽しめる、塩下調整食にも応用自在
  - ②無理なく「おいしく」減塩出来る。高血圧予防
  - ③低栄養予防、筋力低下、骨粗鬆症の予防
  - ④血中のナトリウムをゆるやかにし、認知症予防 など

# 低栄養を予防しよう

## 低栄養とは?

身体を動かすために必要なたんばく質やエネルギーなどの栄養素が不足している状態です。加齢とともに筋力や筋肉量の減少はごく自然な老化現象ですが、そこに低栄養が加わることで、「フレイル(虚勢)」が進行しやすくなります。日々の食生活を見直すことで、自分らしい生活を続けましょう。低栄養の症状には以下のものがあります。

- ・体重が落ちる(痩せる)
- ・風邪や肺炎などにかりやすい(免疫力の低下)
- ・骨折しやすい(骨が弱くなる)
- ・動く事が大変になる(筋力の低下)
- ・傷が治りにくい(細胞の再生が遅い)
- ・元気が出ない(全身の体力が落ちる)

## 低栄養に気づくポイント

- 体重が6か月間に2~3kg減少**  
体重減少は低栄養に気づく重要な指標です。定期的にはかる習慣をつけましょう。
- BMI<sup>※</sup>(体格指数)が18.5未満**  
通常18.5未満は「やせ」の範囲とされています。これより下がるほど死亡率が高くなること報告されています。  
\*BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)
- 血清アルブミン値 3.8g/dl以下(3.5g/dl未満はより注意)**  
アルブミンは血液中の主なたんばく質の一つで、栄養状態の指標になります。3.5g/dlを下回ると内臓たんばく質の減少がみられると報告があります。
- 血中コレステロール値 150mg/dl未満**  
コレステロール値が高すぎる場合は危険ですが、低すぎても死亡率が高くなります。
- 血中ヘモグロビン値 10g/dl未満**  
ヘモグロビンは赤血球中の酸素を輸送するたんばく質で、貧血の指標です。低栄養によって鉄欠乏性貧血がみられることがあります。

# 4. アセスメントツールと7号様式の内容紹介

## ② 7号様式

別記第 7号様式 (センター名) (担当職員名) (職種)

セルフマネジメント支援の業務報告書 (年 月) 1人につき1枚の実績報告書を記載する (  新規  再来 )

○対象者の概要

対象者氏名	年齢	歳	性別
心身状態	障害高齢者の自立度:		
	認知症高齢者の自立度:		
	要介護認定:	<input type="checkbox"/> 未申請 <input type="checkbox"/> 申請中 <input type="checkbox"/> 認定済み	
世帯状況	<input type="checkbox"/> 独居 <input type="checkbox"/> 高齢者のみの世帯 <input type="checkbox"/> その他 ( )		

新たに目標を設定し、支援を行った場合にチェックする  
年度でのリセットは無し

○対象者の状態

要介護認定を受けていないが、心身状態が低下したり、生活に不安を抱えている  
 要介護認定を受けている(事業対象者を含む)が、介護保険サービスを利用していない  
 介護保険サービスを利用してはいるが、状態改善によりサービスの利用を中止した  
 上記3つに該当しないが、さらに健康増進に取り組みたいと考えている  
 その他 ( )

○関わりのきっかけとなった相談内容

本人が希望  介護申請  若者申請  見守りネットワーク  家族などに勧められてなど  
 健康教室・自主活動  出前講座  その他 ( )

○支援に至った理由

支援者が「セルフマネジメント支援」を選んだ理由を記載する

○「いきいき生活チェック」で該当した項目(複数回答可)

生活全般  運動  栄養  口腔  外出  
 物忘れ  ころ  該当なし

「いきいき生活チェック」の項目で基準点を越えた項目にチェックする一つも該当しない場合は「該当なし」にチェックする。

○目標

【 か月後わたしはこうなりたい! 】 「わたしのいきいき計画」の○か月後わたしはこうなりたい!! に記載した内容をそのまま記載する

○支援内容(複数回答可)

健康な生活習慣を!  +10(プラス10)で健康づくり  
 筋力低下を予防しよう(上肢)  筋力低下を予防しよう(下半身)  筋力低下を予防しよう(体幹)  
 健口習慣でいきいき生活!  栄養  
 認知症ってなに?  認知症を予防しよう  閉じこもり予防しよう  
 その他 ( )

対象者に情報提供したツール全てにチェックをする。(「いきいき生活チェック」に該当しない項目についても、情報提供した場合はチェックする。) 「その他」には上記以外に提供したリーフレット等を記載する

7号様式原本

別記第 7号様式 (センター名) (担当職員名) (職種)

セルフマネジメント支援の業務報告書 (年 月) 1人につき1枚の実績報告書を記載する (  新規  再来 )

○対象者の概要

対象者氏名	年齢	歳	性別
心身状態	障害高齢者の自立度:		
	認知症高齢者の自立度:		
	要介護認定:	<input type="checkbox"/> 未申請 <input type="checkbox"/> 申請中 <input type="checkbox"/> 認定済み	
世帯状況	<input type="checkbox"/> 独居 <input type="checkbox"/> 高齢者のみの世帯 <input type="checkbox"/> その他 ( )		

新たに目標を設定し、支援を行った場合にチェックする  
年度でのリセットは無し

○対象者の状態

要介護認定を受けていないが、心身状態が低下したり、生活に不安を抱えている  
 要介護認定を受けている(事業対象者を含む)が、介護保険サービスを利用していない  
 介護保険サービスを利用してはいるが、状態改善によりサービスの利用を中止した  
 上記3つに該当しないが、さらに健康増進に取り組みたいと考えている  
 その他 ( )

○関わりのきっかけとなった相談内容

本人が希望  介護申請  若者申請  見守りネットワーク  家族などに勧められてなど  
 健康教室・自主活動  出前講座  その他 ( )

○支援に至った理由

支援者が「セルフマネジメント支援」を選んだ理由を記載する

○「いきいき生活チェック」で該当した項目(複数回答可)

生活全般  運動  栄養  口腔  外出  
 物忘れ  ころ  該当なし

「いきいき生活チェック」の項目で基準点を越えた項目にチェックする一つも該当しない場合は「該当なし」にチェックする。

○目標

【 か月後わたしはこうなりたい! 】 「わたしのいきいき計画」の○か月後わたしはこうなりたい!! に記載した内容をそのまま記載する

○支援内容(複数回答可)

健康な生活習慣を!  +10(プラス10)で健康づくり  
 筋力低下を予防しよう(上肢)  筋力低下を予防しよう(下半身)  筋力低下を予防しよう(体幹)  
 健口習慣でいきいき生活!  栄養  
 認知症ってなに?  認知症を予防しよう  閉じこもり予防しよう  
 その他 ( )

対象者に情報提供したツール全てにチェックをする。(「いきいき生活チェック」に該当しない項目についても、情報提供した場合はチェックする。) 「その他」には上記以外に提供したリーフレット等を記載する

7号様式記載方法

出前講座や自主化教室等  
いきいき生活手帳について  
周知をし、グループで取り組  
みたいと申し出があっても、  
団体やグループで取り組むも  
のではない

(ルール)

**対象者一人に対して1枚提出**

- 包括職員が対象者に対して聞き取りを実施し、アセスメント（客観的に評価・査定をすること）を行いその対象者自身に必要と思われることや、また、その対象者自身が介護予防のために目標を持って取り組みたいことを**対象者と共に考え目標設定を行う**

- **手帳を自分自身でカスタマイズ**ができる！

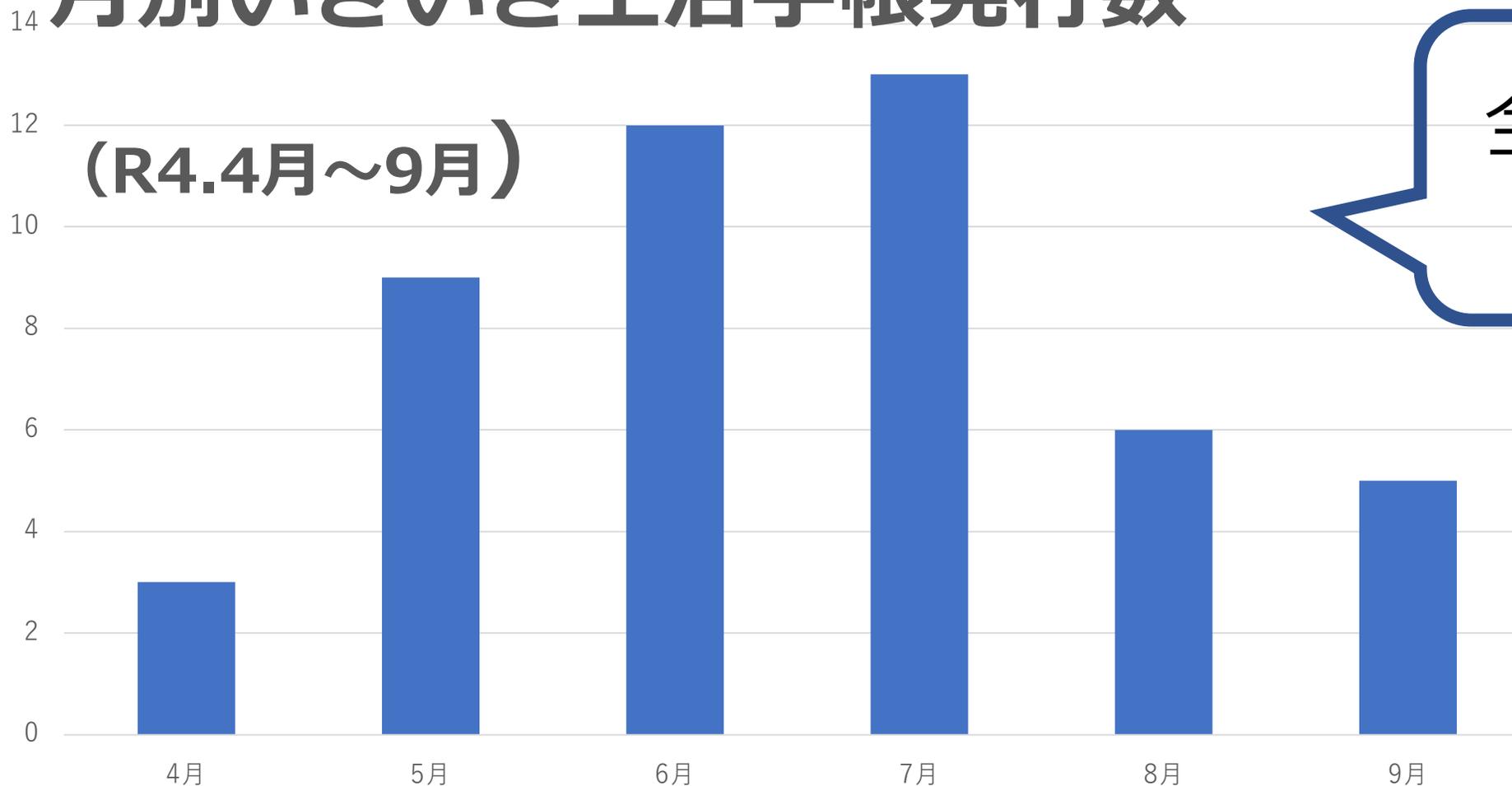
コロナ禍で人と会う機会が減りました。デイサービスはまだ早いと思い困っていました。

一緒に介護予防できることを考えていきましょう！



### 月別いきいき生活手帳発行数

(R4.4月~9月)



全発行数  
48件

■ 令和4年 いきいき生活手帳発行数

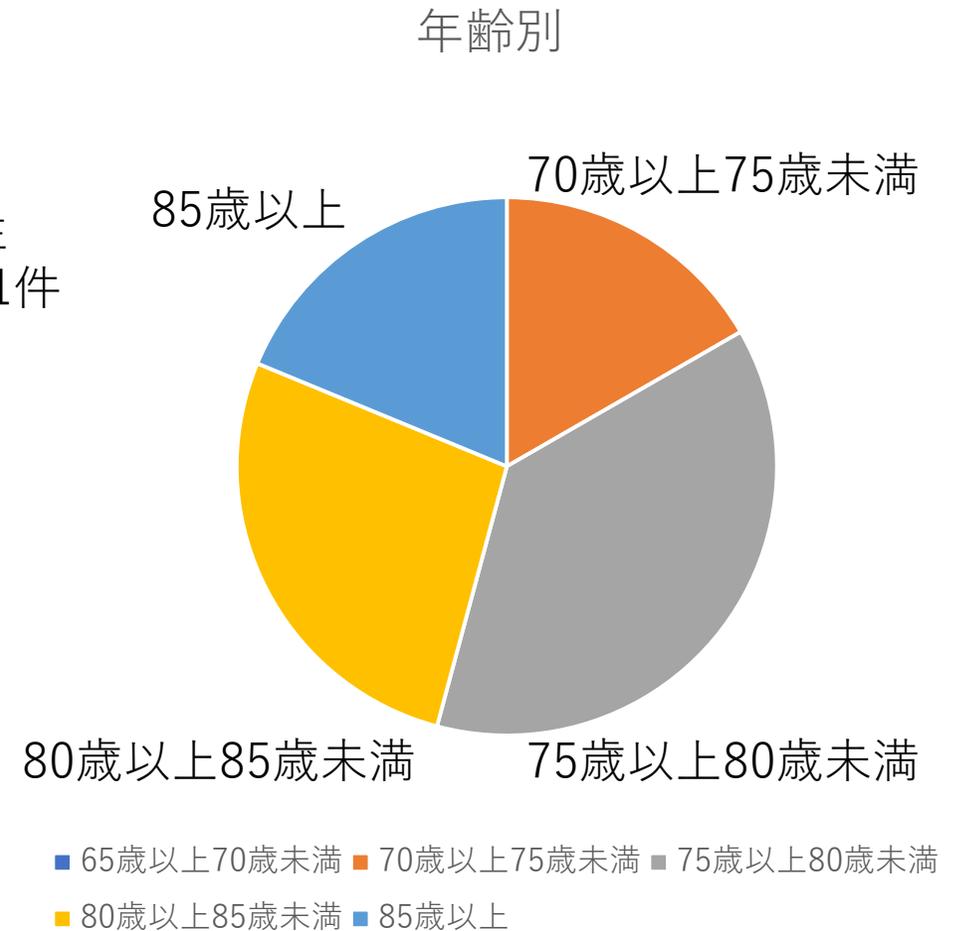
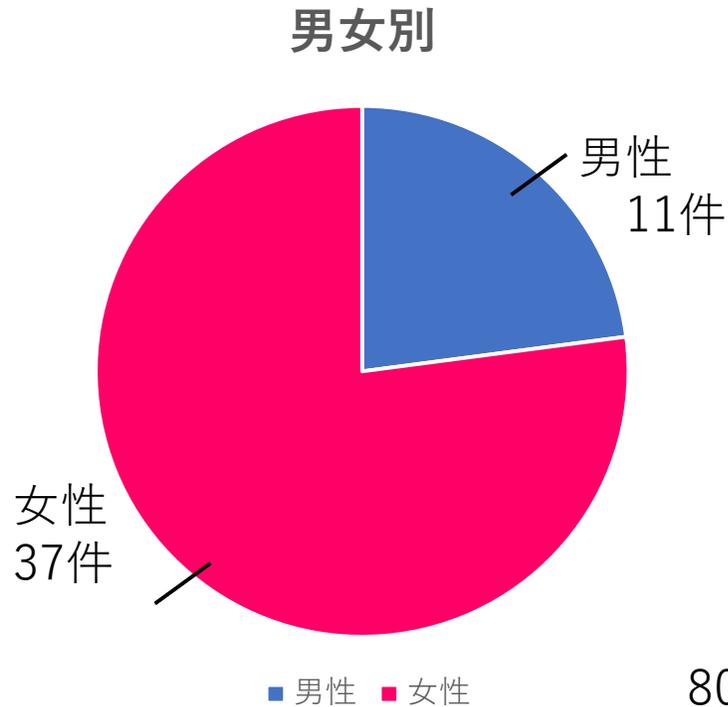
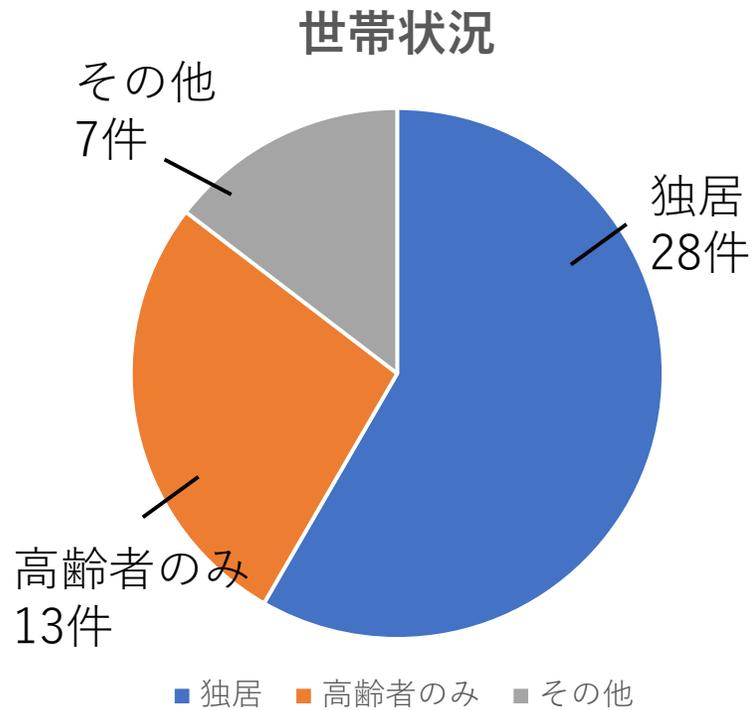
# 5.今年度の実績について

## ②対象者の傾向

○半数以上は独居の方

○女性が多い

○75歳～85歳未満が多い



#### 【その他の傾向】

- 介護認定は受けていないが、心身状態の低下や、生活に不安がある。
- 現在、心身面等の不安はないが、さらに健康増進に取り組みたい。
- 基本チェックリストでは、「運動」の該当者が多く、「該当なし」での利用者は7件。
- 情報シートでは「筋力低下を予防しよう」「健康な生活習慣を！」を選ぶ方が多い。

# 5.今年度の実績について

## ③実際の利用者様の状況

別記第2号様式-2  
(センター名) ゆのかわ (担当職員名) (職種) 介護支援専門員  
総合相談支援業務報告書 (令和 4 年 5 月分)

2 セルフマネジメント支援実施状況 (  新規  再来 )

○ 対象者の概要

対象者氏名	[REDACTED]		
年齢	79 歳	性別	女
心身状態	障害高齢者の自立度 : J		
	認知症高齢者の自立度 : 自立		
	要介護認定 : <input checked="" type="checkbox"/> 未申請 <input type="checkbox"/> 申請中 <input type="checkbox"/> 認定済み ( )		
世帯状況	<input type="checkbox"/> 独居 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者のみの世帯 <input type="checkbox"/> その他 ( )		

○ 対象者の状態

要介護認定を受けていないが、心身状態が低下したり、生活に不安を抱えている  
 要介護認定を受けている(事業対象者を含む)が、介護保険サービスを利用していない  
 介護保険サービスを利用していたが、状態改善によりサービスの利用を中止した  
 上記3つに該当しないが、さらに健康増進に取り組みたいと考えている  
 その他 ( )

○ 関わりのきっかけとなった相談内容

本人が希望  介護申請  老福申請  見守りネットワーク  
 健康教室・自主活動  出前講座  その他 ( 知人宅にて同席し、健康に関する説明から。 )

○ 支援に至った理由

日常生活の中で、運動に対する意識低下が見られたため、自分で計画を立ててもらうことで運動・健康への意識付けができると考えられたため。

○ 「いきいき生活チェック」で該当した項目(複数回答可)

生活全般  運動  栄養  口腔  外出  物忘れ  
 ころ  該当なし

○ 目 標

【 6 か月後、わたしはこうなりたい! 】  
近所の公園までの散歩を日課にする。コロナ前に通っていたヨガ教室通いが再開できるようになる。

○ 支援内容(複数回答可)

健康な生活習慣を!  +10(プラステン)で健康づくり  
 筋力低下を予防しよう(上半身)  筋力低下を予防しよう(下半身)  筋力低下を予防しよう(体幹)  
 健口習慣でいきいき生活!  食事から健康づくりを!  
 認知症ってなに?  認知症を予防しよう  閉じこもりうつを予防しよう  
 その他 ( ブラチナフィットネスの情報提供 )

- ◇79歳 女性
- ◇知人宅での制度説明時に同席
- ◇基本チェックリストでは運動のみ該当

「介護サービスはまだいら  
ないけど、健康のために  
何か取り組みたい。」





## 6. 今後の課題と展望

### 《今後の課題》

- 広報啓発を推進し、地域住民へ広く展開していく
- 「いきいき生活手帳」の使いやすさ、内容充実に向けた見直し
- 職員の介護予防やセルフマネジメントへの対応力の向上、統一化

### 《展望》

- 個々への介護予防のアプローチ展開
- 実績データの分析により、函館市の介護予防の課題を明確化
- 明確化された課題について意図的に集りの場等で啓蒙