

短期集中運動型デイサービス

～広島県 広島市～

#介護予防

基本情報

人口 : 1,170,275人
 高齢者人口 : 311,094人
 高齢化率 : 26.6%

令和7年3月31日時点

概要

- 事業対象者及び要支援1・2の方を対象に、理学療法士や作業療法士等の専門職による「運動器の機能向上プログラム」を提供している。
 （日常生活動作の改善等の助言や、転倒等の予防のための下肢筋力、平衡能力、歩行能力の維持向上を目的とした運動指導等）
- 今回視察した事業所では市が短期集中運動型デイサービスを開始した平成29年度からサービス提供を開始。地区の地域包括支援センター（以下「包括」という。）との連携により多くの方が参加し、高齢者の運動機能の改善に寄与している。

取組のポイント

- 事業所と地区の包括が**連携**し、サービス終了後における機能維持等のため、社会参加の場等を提供しており、利用期間中から終了後まで、包括との連携を通して高齢者のサポートを行っている。
- “**地域につなぐ**”という視点を大切に、専門職等は積極的に地域の通いの場等の地域活動に参加し、地域全体のリハビリテーションの推進に尽力されている。
- サービスを提供する上で、目標の達成とともにサービスを通して、利用者が意識的に運動等に取り組んでもらえるようにする“**意識づけ**”を重要視している。
- 初めに目標設定を行うが、本人の運動機能の改善度合いに応じて適宜修正を行っている。



視察した事業所での様子

取組の成果

- 視察した事業所では、体力測定のアセスメント（5項目：握力、開眼片足立ち、5m歩行速度、Time up & go、30秒立ち上がりテスト）において、1項目以上の改善率は95%以上、全項目の改善率は約4割となっている。
- サービス卒業後は、90%以上の方が地域介護予防拠点等へ参加するなど、セルフケアにつながっている。

関連支援制度

- サービス・活動C

当日の様子



- 地域介護予防拠点等で実施している「いきいき百歳体操」をベースとした運動



- 運動能力に応じたプログラム

参考

《チラシ》

【令和6年9月】

広島市 The City of Hiroshima <広島市介護予防・日常生活支援総合事業>

短期集中運動型デイサービス

筋力アップで「転倒・骨折・寝たきり」を予防!

対象者
事業対象者または要支援1・2の方（広島市在住の65歳以上）

内容 ※治療を目的としたりハビリではありません。
専門職が提供する個別プログラムにより、筋力やバランス力のアップ、自宅でもできる運動の習得を行います。

サービス内容の例

- 運動機能の評価（体力測定等）
- 1人1人に合わせた運動プログラムの策定
- 筋力向上運動、ストレッチングなど
- ご自宅でのセルフトレーニング方法の指導
- 送迎（※）

※事業所によっては送迎を実施していない場合があります。

場所
介護保険施設、スポーツ施設等

期間
3か月間（週1～2回、1回1～2時間）

費用
1回当たり500円
※送迎サービスは50円/回（片道）、口腔ケアサービスは80円/回が別途必要です。
費用の目安（週1回コース、送迎サービスを利用した場合）
計 7,800円（（500円+送迎往復100円）×13回）/3か月

まずは、お住まいの地区を担当する
地域包括支援センター へご相談ください。
広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課

出典：広島市ホームページ