

介護予防手帳について

【制作意図】

高齢者が日ごろの生活や自身の健康状態を振り返り、新たな目標や生きがいを見つけ、自分らしく過ごしていける手助けとなるツールとして、宇部市版の介護予防手帳の制作を検討しています。

【手帳の構成】

基本的には、以下の項目が考えられます。（先行自治体参考）

- ・ 趣味・活動・興味関心リスト
- ・ 目標設定
- ・ セルフケア
- ・ 活動記録
- ・ 地域包括支援センター連絡先

【用途】

短期集中予防サービスを卒業後、この手帳を活用し、自分自身の健康についてセルフマネジメント（自己管理）をしてもらいます。

地域包括支援センター職員が説明しながら一緒に記入していく想定です。

卒業後、月に1回（訪問は3月に1回）包括職員が手帳の内容についてモニタリングを実施し、高齢者が活動的な生活を維持しているかを確認します。

（この期間は介護マネジメントBとして包括は報酬が請求できる）

介護予防手帳の構成例

山口県の構成（やまぐち元気アップ手帳）

項目	内容
介護予防手帳について	手帳の説明
自分の健康について確認	日常生活でしていること、回数が減ったこと、できなくなった、しなくなったことを記入
身体状況確認	運動、口腔、栄養、認知機能等を確認
趣味・活動・興味関心リスト している／してみたい	日頃から行っていることや、趣味、興味関心のあることをリストアップする
これからの目標	これからやってみたいこと、これからも続けてみたいこと等を記入する
セルフケア	運動・口腔機能、栄養状態、認知機能について、自宅でできるトレーニング方法を紹介。
活動記録	セルフケアの記録を記入。月日をフリーで記入できる様式になっている
地域包括支援センターの案内	山口県内の地域包括支援センター一覧
自由記入欄 高齢者情報	氏名、住所、連絡先等

A市の構成（A市介護予防手帳）

項目	内容
介護予防手帳について	手帳の説明
介護予防の10か条	介護予防の指針を10項目記載
高齢者情報	氏名、住所、連絡先等
一日の生活・過ごし方 趣味、楽しみ、特技	何時に何をしたかを記入する
既往歴、症病歴、アレルギー 担当ケアマネ	左記の情報を記入する
定期処方	病院から処方された薬の内容をコピーして添付する
趣味、興味関心のあるもの BMI	日頃から行っていることや、趣味、興味関心のあることをリストアップする
趣味・活動・興味関心リスト 以前していた／今している	左記内容を選択肢から選ぶものと、自分で記入する欄あり
私のプラン①	セラピストからのコメント 担当ケアマネからのコメント 各事業所、応援者からのコメント
私のプラン②	卒業後から1年間、3か月ごとの目標を記入
基本チェックリスト	卒業後から1年間、3か月ごとの基本チェックリストを掲載

B市の構成（B市介護予防手帳）

項目	内容
趣味・活動・興味関心リスト	日頃から行っていることや、趣味、興味関心のあることをリストアップする
自分の好きなこと	自分の好きな食べ物、場所、音楽等、好みをリストアップする
わたしの生活	家の中での生活動作や、外出したときに困っていること等を記入。（1日のタイムスケジュールの様式）
生活機能評価（開始時）	老研式活動能力指標・GDS
生活機能評価（終了時）	老研式活動能力指標・GDS
生活機能評価の記録	記録の一覧
わたしの目標	目指したい3か月後の生活（目標） そのために取り組むこと
セルフマネジメントシート	短期集中予防サービスの全12回のセルフマネジメントシート
セルフケア	食生活・栄養、口腔ケアについての情報提供
3か月の振り返り	3か月間の変化について、今後目指すこと及びそのために続けることを記入
地域資源について	フォーマル、インフォーマルサービスをQRコードで案内
活動記録	1月の目標を3つ記入し、取組めたかを毎日記入する。5か月分あり。
連絡先・相談先一覧	地域包括支援センター連絡先一覧 その他の連絡先を記入する欄あり