

## 新しい介護予防サービス

# 「宇部市短期集中予防サービス」 hope（ホープ） 試行サービスを実施中！

宇部市の新たな介護予防の取り組みとして、「宇部市短期集中予防サービス（通所型C）事業名：hope（ホープ）」における試行サービスを実施しています。

本事業は、生活機能や運動機能が低下し自信や意欲を失ってしまった高齢者があきらめずに、もう一度元の生活を取り戻せるように支援するサービスとして開始します。令和7年度本格実施に向け、現在試行サービスを4事業所で実施しています。

### 1 事業概要

日常生活に不安を感じた人が、リハビリ専門職等の支援を受けながら「元の生活」を取り戻す、90日間の通所型サービスです。

### 2 事業名・ロゴマーク



目標を設定し、90日間の1日1日を自分と向き合いながら専門職のアドバイスを実行し、再び自分らしい生活を取り戻す

「宇部市短期集中予防サービス」のロゴ。

自分らしい生活＝再び「希望」をもって生活できる喜びを取り戻してもらうことを英語「hope」で表現。中央の2文字は90日を反転して表示。

### 3 対象者

要支援1、2の方、または基本チェックリストで事業対象者に該当した65歳以上の方

### 4 参加者数

30名

### 5 実施期間

令和6年9月から12月まで（予定）

### 6 実施事業者

- (1) 介護老人保健施設 寿光園
- (2) フィットネスデイ ミココロ
- (3) リハビリサポートcanon 藤山店
- (4) リハビリデイサービスプラスワン 宇部店

## 7 事業の導入経緯

宇部市の介護認定率及び介護サービス利用率（R4年度）

(%)

	認定率	サービス利用率
宇部市	20.1	81.4
山口県	19.3	77.5
全国	19.5	77.6

- 介護認定率、サービス利用率が全国、山口県に比べ共に高い割合となっている。
- 介護認定率、サービス利用率の約半数は、**要支援1～要介護1**が占めている。

### 事業目的

軽度者（要支援1～要介護1）を**短期間で集中的に**ケアすることで、自立した高齢者を増やす。

### 手法

加齢に伴いできなくなったことを介護サービスで「補う」のではなく、もう一度「元の生活」を取り戻せるような支援を実施する。

「**してあげる支援**」から「**元の生活を取り戻す支援**」への転換を図る

元の生活を取り戻すこと（再びできるようになること）

=**リエイブルメント【 Re-ablement 】型の短期集中予防サービスを実施**

### 効果

- ・生活の不安を取り除き、できることが増えていく。
- ・セルフマネジメント（自己管理）能力が高まり、自信を持って生活できるようになる。
- ・再び多くの選択肢から選ぶ行為＝「自分らしさ」を取り戻す。

**再び地域で自分らしい生活を楽しむ高齢者が増える。**

**結果として、認定率・サービス利用率の低下につながり、介護給付費及び介護保険料を抑制する。**

## 8 事業の流れ

### (1) ご自宅を訪問

サービス開始前に、まずは地域包括支援センター職員とリハビリ専門職がご自宅を訪問します。そこで居住環境や身体状況、ご自宅での動作改善に向けた助言等を行います。

### (2) 短期集中予防サービススタート

サービス提供事業所で90日間の短期集中予防サービスを開始します。サービス終了時（90日後）の自分のありたい姿（目標）を設定し、その目標に向けて日々取り組むことをリハビリ専門職等（以下、専門職）と一緒に考えます。事業所で受けたアドバイスを自宅で実践し、また1週間後に専門職と一緒に取組内容を振り返っていきます。できたことは更にブラッシュアップしていき、できなかったことはやり方を変えてみるなど、しっかりと個別の相談ができます。

### (3) 目標に向かって個別プログラムを実践。

事業所では面談中心の個別プログラムに取り組んでいき、専門職が必要な内容を計画します。これらのプログラムと自宅での取り組みを90日間繰り返し、本人のセルフマネジメント能力を高めていくことが、本事業の最大の目的です。

### (4) サービス卒業後の地域とのつながりをマッチング。

事業所ではサービス提供中に生活支援コーディネーターと協力し、サービス卒業後の地域での活動の場を提案します。

### (5) ホープ＝再び希望ある自分らしい生活を。

目標を達成し元の生活が維持できる状態（宇部市では「ホープ」と呼びます）になったことを本人と専門職が合意すると、卒業となります。再び「希望＝ホープ」をもって生活できる喜びを一緒に取り戻していただくことを事業の目的としています。

#### (取組み例)

- ①Aさんが、90日後の目標を「2km離れたスーパーまで週2回歩いて買い物に行く」に設定。
- ②下肢筋力をつけるための運動を自宅で実施する運動プログラム、食生活に関する相談が受けられる栄養改善プログラム、専門職に自宅での生活動作を見てもらいアドバイスを受ける訪問プログラム等を実施。
- ③面談とプログラムを繰り返し、週2回スーパーまで歩いて買い物に行くという自信がついたことから、また自分で料理をしたいという意欲が湧いてきた。そこで、生活支援コーディネーターに相談して地域の料理教室に通ってみることに。
- ④卒業後、自ら食材を選び料理教室で習った新しいメニューでしっかり栄養をとれるようになったことで、元の生活以上に元気な毎日が始まった。そして教室で知り合った仲間と旅行に行ったりする等、楽しい生活が続けられるようになった。

## 9 短期集中予防サービス（通所型C） 県内導入自治体 防府市、山口市、周南市、光市