

1 目的

加齢に伴う生活機能の低下（運動器の機能低下、閉じこもり、認知機能の低下、うつ病の可能性などの生活機能の低下）等の改善、骨関節疾患等からの廃用症候群となる可能性の高い高齢者等を中心に、ADL（日常生活動作）及び IADL（手段的日常生活動作）改善に向けた運動プログラムを提供することにより、要介護状態等となることの予防または悪化を防止し、高齢者が住み慣れた地域において自立した日常生活が継続できることを目的とする。

2 対象者

以下のすべての条件を満たす者

- ・市内在住の65歳以上の者
- ・運動を行うことにより自分でできる行為を増やしたいという意欲が窺える者または教室終了後は社会参加に向けた取り組みが継続できる者
- ・基本チェックリストにより生活機能（運動器の機能）が低下していると判断され、総合事業の対象者として該当する者
- ・医療・通所・訪問でリハビリを利用していない者

3 事業内容

- ・教室の企画
- ・健康チェック
- ・理学療法士、作業療法士または健康運動指導士からのアセスメント
- ・準備体操
- ・運動プログラム
- ・整理体操
- ・セルフトレーニングに向けたプログラムの提供
- ・理学療法士、作業療法士または健康運動指導士からの個別アドバイス
- ・体力測定
- ・体力測定結果分析及び評価
- ・その他、委託者が必要と認めるもの

※事業終了後も、利用者自身が継続して取り組みができるような目標・プログラムとすること

4 実施場所

- | | | |
|-------|-------------|-------------------|
| 1 クール | 小郡市小郡255番地1 | 小郡市役所北別館2階大会議室 |
| 2 クール | 小郡市小郡296番地 | 小郡市人権教育啓発センター大集会室 |

5 実施方法及び期間、回数、時間

- ・実施期間：1クール 令和5年8月22日から令和5年11月21日までの原則毎週火曜日
2クール 令和5年12月5日から令和6年2月27日までの原則毎週火曜日
※天候不良、災害、感染症等の状況により、実施期間が変更になる場合があります
- ・実施回数：1クール 全12回
- ・実施人数：20名程度（参加者は市が募ります）
- ・実施時間：13：30～15：30

6 委託期間

契約締結後から令和6年3月31日まで

7 実施体制

- ・この教室を安全に実施するための従事者は、介護予防に関する知識を有する者であって職種は理学療法士や作業療法士、健康運動指導士（以下「専門スタッフ」という）とする
- ・専門スタッフを毎回2名以上配置すること
- ・継続的に参加者の状態の把握や評価が行える業務責任者を配置すること。原則、業務責任者は教室実施期間を通じて同一人物とし、業務責任者は専門スタッフが兼務してもよい
- ・業務責任者は毎回従事し、小郡市や関係機関等との連絡調整を行うこと
- ・体調管理及び運動補助のための保健師または看護師（准看護師含む）を毎回2名以上配置すること
- ・参加者が安全に運動を実施できるよう、適切な人員を配置する体制を整えること

8 利用者負担

利用者が負担するサービス利用料は無料とする

9 事業詳細

○教室の企画について

- ・介護予防プログラムの提供

事業実施に当たっては、生活機能の維持、向上を図る観点から専門スタッフ及び保健師または看護師の指導のもと、日常生活に支障のある生活行為を改善するために、以下のプログラムを複合的に実施すること

<プログラム内容>

- ・運動器の機能向上、膝痛・腰痛対策、閉じこもり予防・支援、認知機能の低下予防・

支援、うつ予防・支援、ADL・IADLの改善

- ・セルフトレーニングにつながるプログラムの提供

自宅での運動に関する提案し、事業が終了した後も自主的に継続して運動が行えるよう、プログラムの提案・助言・指示を行うこと

- ・補助的プログラムの実施

基本チェックリストやアセスメント情報を参考に、参加者が興味を持つプログラムの提供、また、参加者の抱える機能低下要因に対するケア、衰弱の連鎖・悪循環を未然に防ぐことを目的として、該当プログラム以外の項目についても、合わせて行うこと

○教室運営について

- ・タイムスケジュール作成

- ・会場設営

- ・配布資料作成・印刷

- ・初回アセスメント（介護予防アセスメント、生活行為アセスメント）に基づき、運動時の注意点を確認し、スタッフ間での情報共有を行い、設定された目標及び事業内容を鑑み事業を行うこと

- ・教室参加者へ参加上の注意事項の説明を行うこと

- ・参加者が継続して有意義に利用できるような工夫をすること

- ・毎回教室実施前・後で参加者の体調の聞き取りやバイタルチェックに基づき、保健師または看護師が教室参加の可否を判断すること

- ・実際の運動プログラムがどのように行われてきたか、成果と目標の達成状況、残された課題の確認を行い、教室実施の途中で中間評価を行う。必要があれば運動プログラムの修正を行うこと

- ・主観的アンケート（基本チェックリスト、転倒リスクチェックリスト【厚生労働省監修「介護予防テキスト」より】等）を実施すること

○体力測定について

- ・開眼片足立ち、5m通常歩行速度、5m全力歩行速度、握力、Time Up&Go等を専門スタッフのもと、教室の初回、12回目の計2回測定すること。

- ・体力測定時にはあわせて対象者の身体機能の把握及び身体機能を踏まえた事業実施に係るリスク評価を行うとともに、合わせて関連するQOL等の個別の状況についても評価・把握すること。

- ・体力測定結果説明資料（個人、教室全体）を作成し、実績評価等について参加者個人へ体力測定結果説明を行うこと。

○運動指導の実施について

- ・受託事業者は支障をきたしている生活行為改善のための運動器機能向上等のプログラム、ADLやIADLの動作練習、集団的に取り組むことにより効果を増す介護予防教

育等を必要に応じて組み合わせて実施すること。

- ・ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニング等を行うこと。
- ・参加者同士が交流できる機会についてもプログラムに盛り込み、教室後の自主グループを視野に入れた教室の運営を行うこと。
- ・認知機能の低下予防を目的とした脳活性トレーニング（訓練型等）のプログラムも組み合わせて実施すること。
- ・参加者が継続して楽しく参加できるような工夫をすること。
- ・個別サービス計画に基づき、プログラムを実施すること。自宅での運動の実施について、その必要性や方法を理解できるよう具体的な動きが明記されているテキストの配布、また、実践できたかの確認も含めて取り組むこと。
- ・教室終了後に個別に応じた、継続できる運動および地域の通いの場等の紹介をすること。

○報告書の提出について

- ・教室終了後は、下記の資料を小郡市長寿支援課に提出すること

教室実施に関する記録及び事業実績報告

参加者への指導内容と記録物一式

評価報告書（個別評価含む）

1 クール全体を通した総合評価

（個別評価項目）

- ・教室参加状況（参加者出席名簿等）
- ・体力測定結果
- ・目標達成状況
- ・個別課題（セルフトレーニング）達成状況
- ・ADL改善状況

※教室実施状況や実施体制に関する評価については、長寿支援課より提出等の要請があった場合には速やかに報告を行うものとする。

1 0 非常事態対策

天候不良、災害、感染症などが発生し事業が実施できない場合は、長寿支援課及び介護予防サービス・支援計画書を作成した地域包括支援センター等へ速やかに連絡する。併せて、参加者にも連絡すること。

1 1 安全管理体制

- ・受託事業者は、教室中に緊急を要する事態及び事故が発生した場合は、受託事業者の責任において適切に対処し、速やかに長寿支援課、当該利用者の家族、当該利用者の介護予防サービス・支援計画書を作成した地域包括支援センター等に連絡を行うとともに、必要な措置を講じること。
- ・受託事業者は、前項の事故の状況及び事故に際して取った措置について記録し、長

寿支援課へ提出すること。

- ・受託事業者は、感染症が発生または蔓延しないように、使用機材や入退出時の手指の消毒、入室前の検温、定期的な室内換気等必要な措置を講じること。
- ・参加者の安全性を十分に考慮し、事故発生時に対応できるよう安全管理に務めること。
- ・参加者の保有する医学的リスク、運動前・中・後の留意点について専門スタッフが把握しておき、事故に速やかに対応できるようにすること。

1.2 個人情報の保護

教室実施に伴い、知り得た参加者及び家族の個人情報については、他に漏らしてはならない。事業実施終了後においても同様とする。

1.3 その他

- ・受託事業者は積極的に研修及び自主勉強会等の機会を活かして、その資質向上に努めるものとする。
- ・運動器の機能向上についての理解のみならず、老年学や骨折予防及び膝痛・腰痛などの運動器疾患対策に対する理解を深め、また、心理的・社会的にも高齢者を理解した上で、安全にプログラムを提供すること。
- ・受託事業者は、業務にあたり、身だしなみ・接遇に留意し、職務に従事している間は名札を着用すること。
- ・会場もしくは会場付近で AED（自動体外式除細動器）が設置されている場所を把握しておくこと。また、救急法、AED の使用法の知識を習得しておくこと。
- ・事業実施計画書、事業実施報告書、名札やアンケート作成費、運搬費、実施場所までの交通費、保険料など事業実施に要する費用については、委託料に含むこと。
- ・長寿支援課から、本事業に関する資料の作成及び記録の提出等の要請があった場合は、速やかに関係書類の提出を行うこととする。
- ・教室参加者へのポイント付与を行うこととする（おごおり健康・介護予防ポイント事業）。
- ・その他、仕様書に定めのない事項については、市、受託者双方協議のうえ定めるものとする。