

# わたしのご自慢 自立支援ケアプラン

上野	扶美枝	中村	知子
平澤	多香子	平野	夕子
松木	孝江		

# わたしのご自慢 自立支援ケアプラン

予防プラン編

# 【基本情報】

- O・Cさん(82歳・女性) 要支援2⇒事業対象者
- 両側性原発性膝関節症
- 12年前に夫が他界、戸建て住宅で独居。子供なし。  
他県に姉夫婦在住。自転車で区内の教会に通う。
- 穏やかで、人当たりが良い性格。頑張り屋。
- 国民年金・遺族年金・アパートの家賃収入

# 【サービス利用の経緯】

R1.11 両膝手術のため入院。退院時に住改等の相談

R2.2 『アセスメント支援』で、区OTから手すり設置場所助言  
予防通所サービス 2/週

R2.6 シャワーチェア・浴槽台購入。予防訪問サービス 1/週

R4.1～3 『元気あっぷ訪問』で自転車の選定・乗り方  
指導を受け、自転車で買物・教会に行けるようになる。

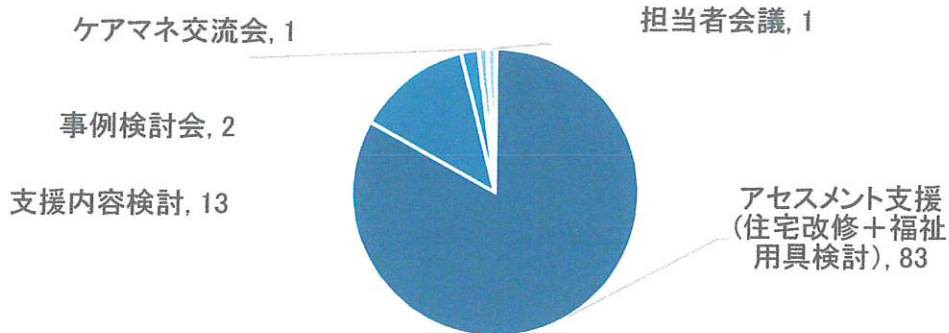
R4.6 予防訪問サービス終了

地域リハビリテーション活動支援事業の上半期の報告について（参考）

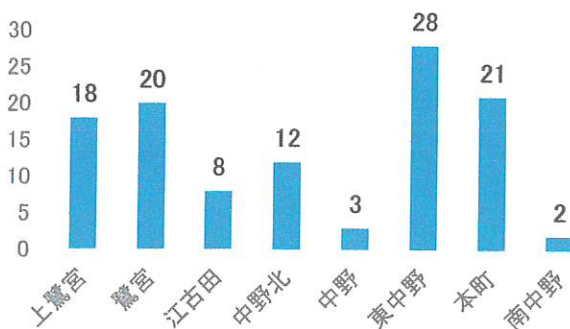
自立支援や重度化防止に資するケアマネジメントを行えるよう、リハ専門職の視点によるアセスメントやケアプラン作成における助言等の支援を行う事業。実施上のルールは、住宅改修検討と福祉用具検討時は全件（軽微なものを除く）とし、初回支援内容検討、事例検討会、ケアマネ交流会、担当者会議は必要に応じて支援をしています。今回、上半期の実施報告をとりまとめたため以下の通り、報告します。

	2019年度 (4月～3月)	2020年度 (4月～3月)	2021年度 (4月～3月)	2022年度 (4月～11月末)	累計(直近4年)
依頼総件数	109	118	126	112	353
アセスメント支援 (住宅改修+福祉用具検討)	74	91	91	83	256
支援内容検討	6	8	12	13	26
事例検討会	10	2	4	2	16
ケアマネ交流会	2	0	0	1	2
担当者会議	0	0	1	1	1
調整不可 (他事業等と重なり 調整が困難であったもの)	17	13	9	9	39

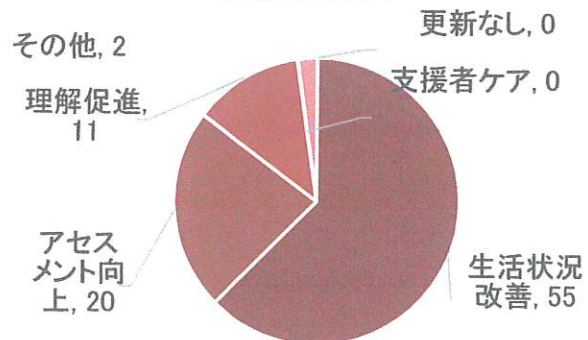
実施状況2022年度(4月～11月末)



包括別依頼件数



支援結果



※アセスメント支援実施一覧に10/1現在入力されているものを抽出

令和4年11月9日作成

# なかの元気アップ訪問

## 何か困っていることはありませんか？

例えば・・・

自室の掃除をしたいのに腰が痛くてできない。  
歩いて買い物に行きたいが自信がない。  
簡単な料理もしたことがない、お弁当に飽きた。



### なかの元気アップ訪問とは？

- 作業療法士、理学療法士などのリハビリテーション専門職がご自宅に伺います。
- 動くことが苦手でも楽に生活する方法、道具の工夫、行きたい活動場所への支援や助言を行い、皆さんの「生きがい・やりがい」を支援します。
- 初回より3か月以内、1回1時間以内、最大6回まで利用できます。



### 例えばどんな支援なの？

- 自室の掃除をしたいけど、膝が痛くてできない・・・。  
⇒身体に負担をかけない掃除方法や必要な物品の助言をし、実際にできるか確認します。
- 退院後、一人で買い物に行くのが辛くなった。昔のように歩いて買い物に行きたい・・・。  
⇒散歩の習慣化、使用する道の選択、時間帯など、目標達成に向けて助言します。

### 利用条件

- 要支援認定者又は基本チェックリストによりサービス事業対象者となった方
- 地域包括支援センターで実施した介護予防ケアマネジメントの中で本事業の参加が有効であると認められた方

### 費用

- 無料

### 申込先

- 担当の地域包括支援センター

ご興味がありましたら連絡ください

中野区役所 介護予防推進係

TEL:03-3228-8949

FAX:03-3228-5662

E-mail: kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp

# 地域包括支援センター

## 上鷲宮 地域包括支援センター

電話 03-3577-8123  
ファクス 03-3577-8124

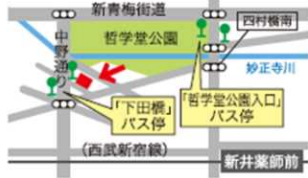
上鷲宮 3-17-4  
かみさぎホーム内



## 中野北 地域包括支援センター

電話 03-5380-6005  
ファクス 03-5380-5762

松が丘 1-32-10  
松が丘シニアプラザ内



## 本町 地域包括支援センター

電話 03-5385-3733  
ファクス 03-5385-3776

本町 5-10-4  
倶楽部千代田會館内



## 鷲宮 地域包括支援センター

電話 03-3310-2553  
ファクス 03-3310-1172

若宮 3-58-10  
鷲宮すこやか福祉センター内



## 中野 地域包括支援センター

電話 03-3367-7802  
ファクス 03-3367-7800

中央 3-19-1  
中部すこやか福祉センター内



## 南中野 地域包括支援センター

電話 03-5340-7885  
ファクス 03-5340-7886

弥生町 5-11-26  
南部すこやか福祉センター内



## 江古田 地域包括支援センター

電話 03-3387-5550  
ファクス 03-3387-5955

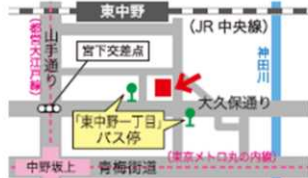
江古田 4-31-10  
北部すこやか福祉センター内



## 東中野 地域包括支援センター

電話 03-3366-3318  
ファクス 03-3366-3398

東中野 1-5-1



ご住所によって、担当の  
地域包括支援センターが  
決まっています。



担当の包括支援センターがご不明な場合は区のホームページで調べられます

中野区公式ホームページ [www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d025180.html](http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d025180.html)

パソコンはこちら

中野区 あなたの地域包括支援センター

検索

スマートフォンはこちら



メールでの  
お問い合わせ



# わたしのご自慢 自立支援ケアプラン

介護プラン編



# 【基本情報】

- Aさん(84歳 女性) 要介護1 3年前に夫が逝去し広島県より長男宅に住み替え
- 家族状況 本人 長男 長男パートナー(男性)
- 介護保険サービス・通所介護2/週 訪問介護3/週(共に行う調理)
- ADL概ね自立 認知症あり 短期記憶保持困難 習慣動作維持
- 病歴・高血圧症(H8年) 変形性膝関節症(H14年) 腰椎圧迫骨折(H24年) アルツハイマー型認知症(H29年)
- 朗らかで明るい性格。人見知りがあり男性には警戒心がある。器用で折り紙や書道・塗り絵を楽しむ。毎日長男が出すナンクロの宿題を解くことが習慣になっている。

## 【生活状況】

- 3年前に夫を亡くし東京の長男宅に転居。長男のパートナーと3人暮らし 週2回のデイの日はパートナーが本人と一緒に支度をして見送る。
- 週3回の訪問介護利用日は長男作成のレシピメモでヘルパーと夕食作り
- 長男とパートナーの帰宅まで宿題のクロスワードを行い、2人の帰宅後にクロスワードの答え合わせを行い、楽しい時間となっている
- 通所利用日以外の平日日中独居、長男の作成する「今日のリスト」で簡単な家事が行えている。

考察