

2. 利用者の状態について

(2) 上記①のうち、状態が改善した等の好事例について、どのような取り組みで、どのような状態がどのように改善したかご記載ください。

通所型

- ・ 往復送迎者ではなく、職員が車イスでお迎えに行っていた方が、歩くことに自信がついた様子で現在は往復自力歩行で行き来されるようになった。下肢筋力がついてきた事もあるが、楽しみながら様々な事に取り組んでいただく中で、心にゆとりが生まれ、不安な気持ちが減り好循環に繋がったものと思っています。
- ・ 折り紙など作品作りが得意な方が、周りの方に教えながら一緒に作品を作り、活動を楽しみにされる方が増えた。
- ・ デイサービスの利用目的を明確にし、職員が目的を意識して対応をすることにより、状態の改善、利用者の達成感を得られ、刺激のある時間を送れるようになった。そのため要介護にならずに要支援が継続しているケースが見られた。
- ・ 昨年度に続き、コロナウイルス感染防止のため、これまで以上に外出機会が減ってしまった利用者にとって、デイサービス利用時における、午前・午後の2回音楽にあわせての体操を実施することで、身体機能の維持が図れた。
- ・ 身体的にはお一人で外出できるほどお元気ですが認知症が進行しており短期記憶の低下が顕著で閉じこもりの独居の方。民生委員に対して「さびしい」「不安だ」との訴えは常にあるものの、通所サービス利用には消極的でした。ケアマネジャーからのご紹介によりデイサービス通所を開始してみると、当初は体調不良を理由としたお休み希望が多かったものの、回数を重ねることで安心され、現在は通所を楽しみにして下さっています。
- ・ 昨年同様コロナ禍において外出ができなくなったり、運動する機会が激減してしまった方のデイ利用が増えた。定期的にデイに通所し、いきいき活動プログラムで運動や体操に参加したり、サークルに参加していただくことで、歩行力ならびに記憶力や判断力が戻り表情も明るくなっており、実際ご本人やご家族から「デイに行くのが楽しみ」と担当者会議で感想をいただいている。またデイサービスでナースに体調確認をしてもらうことで、メンタルコントロールができ、落ち着いて生活することができるようになっている。同様に入浴でのボディチェックから通院に繋がり、状況悪化を防ぐことができた。
- ・ 感音性難聴による聴覚障害がある要支援2の女性利用者様が、普段はご家族とは手話で交流されている。利用当初は職員や他利用者との交流が難しく、月1～2回と休みがちでした。交流のきっかけになればと手話にご興味のある難聴の男性利用者様を紹介したところ、はじめはお互いに緊張されていましたが、女性利用者が手話を教えてくれるようになり、それをきっかけに他利用者や職員に手話やジェスチャー等で自発的に交流する機会が増えて表情も明るくなり、お休みも減

ってきています。

- 今までの生活は覇気がなく自宅では横になっていることが多かったがデイに通い、いきいき活動を行ってからは意欲が出てきて、デイのない日でも着替えをし身だしなみをするようになった（ご家族より）。覇気がなく他者との会話もなかった方が、活動を通し会話が生まれ、自分の役割を自覚し楽しみな場所になっています。
- 身体機能や認知機能をアセスメントし、「できる動作」と「している動作」を判別することで、必要なトレーニングの提案と介助量の調整をすることができた。結果、フロアでの歩行や入浴時の着脱や入浴動作レベルが向上した。
- ①歩行状態が不安定で転倒の可能性が大きく考えられるケースがいる。
⇒従来、付き添いや声掛けを主とし支援していたが、手すりを使用して歩いていただくことに変え、歩くときの踏み出しに集中してもらうようにした。対象の利用者に意識づけすることができ、利用者自ら転倒しないよう気を配る様子が見受けられた。
- ②脳トレや体力測定など、メニューに参加することに意欲的ではない方がいた。
⇒集団体操として品川介護予防運動を導入したことで、利用者間での会話も増え意欲的にメニューに取り組む方も増えた。
- 毎回休まずに通所していただきプログラムを実施していただいております。リハビリ始めご自身取り組みやすいものをおすすめしており、楽しんでできるもの、囲碁、将棋、麻雀、カラオケ等共通の趣味のある方との交流を心掛け、身体および脳心の活性化を図っております。休まず取り組んでいただいている方は自己の確立ができており、ご自身の生活ペースを守れるようになっていきます。従いまして歩行状態の改善、意欲、食欲、会話が多くなり、私生活も安定し、昼夜逆転、体調不良、不安が減少し、記憶も不確かな部分が減少しております。
- 他事業所の通所サービスで馴染めず、利用の継続が困難と心配されていた方が、家事動作の取り組みへの参加や自立した入浴の促しにより、自然と通えるようになった。（他人に手伝われることが苦手だったため、「できることは自分で」の当事業所の方針にあったご様子）
- 一人ひとりの課題を明示し、今の日常生活において何に取り組むことで自身のQOLを高めていくことができるのかを話し合う。意欲的なことであれば、挑戦したいことを具現化し提供する。身体的なことであれば、運動を通して機能の向上を図るプログラムを実施する。
- 活動に参加したり、他者とコミュニケーションをとることで、生活意欲に繋がっている。
- 独居で外出機会が減り、歩行状態がとても不安定だったご利用様が、通所により他のご利用者様とも仲良くなり、リハビリを熱心に取り組まれて、歩行が安定するようになった。また、別のご利用者様は家から床屋までを自力で歩いていきたいという目標をもち実現し、次の目標をコンビニまでに設定して、リハビリに励んでいる。
- 正直個人の差が大きいような気はしますが、責任感や些少な義務感で活動や行動

に変容があるような気はします。弊社は特にリハビリ特化等ではありませんが、定期的な通所・外出そのものが筋力維持や社会性の維持に一定の効果があるように思います。

- ・ 内臓機能の影響ではないものの、足の浮腫みが激しく歩行に支障が出ていた利用者様。集団での運動・個別の歩行訓練に加えて、機能訓練指導員が浮腫み軽減の生活習慣や運動習慣・マッサージを指導。結果2～3ヶ月で浮腫みが消失し、歩行様態の改善が図られました。また、見た目もきれいになり自信がついたようで、笑顔や前向きな発言が多く聞かれるようになりました。
- ・ ご自宅へ引きこもりがちになり、自然や人と触れ合うことができずにいた方が通所を通じて明るさや笑顔・活気を取り戻し日常に目標や楽しみをつくり生活が送れている。家ではできずにいたことも、“誰かと一緒にできる”機会ができたことで積極性を取り戻した。ご家族より、「前よりよく家でも話すようになった」とご報告いただきました。
- ・ 取り組みではないですが通所するようになってから自宅内での表情が明るくなった。もともと外出が苦手な他者との交流が不得意な方が通所することで楽しみが持てるようになったとお話をいただきました。
- ・ 取り組み：デイサービスに通うことで、規則正しい生活を送る。出かける場所を作ってあげる。役割を持ってもらう。
工場の仕事をしていたが、引退して引きこもりがちに、人と会うことが少なくなり、うつになることが度々起きていました。通所を行うようになり、最初は慣れずに不穏になり、帰宅願望が強かったが、規則正しく通所することとデイサービスでの準備手伝い等の役割を担ってもらうことで、不穏な状態が少なくなり、またうつ状態も改善してきました。
- ・ 5分程度の歩行だったのが15分以上の歩行が可能になった。
- ・ 当所のレクリエーション時間に作られたものをご自宅に持ち帰り、家族に作り方を教えるなど楽しまれている様子をご家族から報告を受けた。また、当所で行われている体操に参加して足が軽くなり、家事を含め生活が積極的になったと家族から連絡があった。
- ・ 通所開始時は通所や運動参加に非常に消極的であったが、親しみのある利用者との交流と共同作業をメインに参加して頂いたところ意欲が向上。現在は運動へも活動的に参加され転倒なく移動できる歩行状態となっている。
- ・ 腰部痛・頸部痛があり、時期・気候などにより行動範囲が狭くなり、下肢筋力低下になる可能性があるご利用者が、腰部頸部に負荷のかかりづらいリハビリを実施し下肢筋力の低下を予防することによって、外出頻度を落とさないようにしている。
- ・ ご自宅でふさがちな生活だった方が、他者との交流により、気持ちが上向きになり、生活の質が向上した。気持ちが前向きになることにより、自ら意欲的に行動できるようになった。
- ・ マッサージや機能訓練をご本人が選択して行わせていただくことで、少なくとも

心身機能の維持に貢献しているものと感じられる。

- 全体体操、リハビリ、脳トレ、シナプソロジー、ウォーターベッド、レクリエーション、余暇活動、創作活動、茶話会、季節行事など
- 段差昇降、平行棒内での障害物歩行や全身を使った体操等を行っています。歩行の安定、歩行スピードの改善、筋力・体力増加などの効果が見られています。
- 個別の機能訓練（マシン、平行棒等）を実施したため。
- 通所にあたり、休止なく通所され事業所内で取り組んでいる運動に対してご自宅でも自主的に取り組まれていた。その結果歩行状態の改善（ふらつきの軽減、歩行スピードの向上、歩行距離が長くなる）が見られていました。また、定期的の実施している体力測定でも数値の向上がみられ、ご利用者様自身も実感できていたため更なる身体機能向上に励まれていた。
- トレーニングでは個々人の体に合わせて、楽しく安全に行っています。平行棒内でのトレーニングを重点的に下半身強化に努めています。（歩行器での歩行が自立歩行となった、談話や脳トレプリントにより笑顔が多くなった）
- 退院後、運動の機会がなくなっていたが、デイ通所のため定期的に外出するようになった。本人は「自分にはできない」と思い込んでいたが、スタッフ声掛けで、両手引きでフロア歩行ができるようになった。
- 休まずサービスを受けてもらえるように皆勤賞の設置。
- 足に痛みをかかえ、あまり外に出ない生活をされていて、なおかつデイサービスは行きたくないと言っていた方だったが、何とか週1回だけデイサービスに通ってくれるようになった。それから職員とコミュニケーション等取れるようになり、今では他者とも関わりを持つようになってデイサービスも休まずに通所され過ごされています。
- 立位保持・歩行が不安定な方。個別で歩行訓練、立ち座り訓練を毎回させて頂き、今では両手引き介助での歩行ですが、スピードが早く、手引きの介助側にかかる体重がほぼなく、歩けている。
- 下肢筋力が弱くなっており、昇降運動、ステッパー、バイクトレーニングなどの下肢筋力強化トレーニングをご案内していました。以前は、車に乗る際踏み台があっても苦勞されていましたが、現在は踏み台なしで車に乗り込めるようになっています。

訪問型

- 腰椎圧迫骨折により歩行困難な状態から歩行器での移動が可能となり ADL が向上。端座位でできる洗濯物のたたみをお願いしていましたが、現在洗濯機を作動、干す、畳む一連の動作ができるまで回復。無理のない程度のお願いをとて一緒にやることで信頼関係が円滑になっています。身体的自立・精神的自立に向かっています。
- うつ傾向だったが、ヘルパーとの関係づくりができ、一緒に調理を行うことで意欲の向上につながった。簡単な調理は自分で行うことができるようになっている。

- ・ 1日テレビを見て過ごす利用者に、ヘルパーからラジオ体操の提案。午後の時間に時々行うようになってから、ふらつきが減り歩行が安定。食欲も増してきた。現在は近隣のスーパーまで遠回りし買い物へ出かけている。
- ・ 通院の際、医師からの説明をメモに取ってもらっている。自分の身体や病気に関心ができることで薬の飲み忘れが減っている。
- ・ 上腕の骨折による入院後に訪問介護サービス提供が開始になった事例。骨折による肩関節の可動域制限があったが、訪問介護による掃除に先立って室内の片付け（物を避けておく）をご自身でなされ、徐々に回復、現状、家具調のイスを避けておくことができるほどに回復された。
- ・ 廃用により、室内の移動が困難となり、自宅内衣類や寝具が片付けられなくなっていた事例。訪問介護の導入により、少しずつ片付けを行ったところ、片付けなくてはならない物の量が減ったためか、ご自身でも片付けの意欲がわき、現状ではヘルパーと共に、ベッドのシーツを交換するために、ヘルパーの訪問に合わせてシーツ類を準備してくれている。
- ・ 訪問介護以外にも訪問看護やリハビリなどを利用され、ヘルパーの生活支援により負担が軽減されているためと思われます。
- ・ 手首骨折の後遺症があり活動の制限がありましたが、元々“できていたことはやらないといけない”というお気持ちがあり、患部の状態が良化してきたところで、用具をヘルパーがお渡しするなどして作業を行ってもらおうと、以前同様ご自分でできていたことができるように戻られていました。
- ・ 事業対象から生活機能向上要支援1に1名⇒支援内容は変わらず継続している。予防から要支援1に⇒ヘルパー支援を増回し、在宅生活が維持できている。
- ・ 現状維持が中心となっています。

3. 利用者の自立支援について

(2) 具体的な取り組み内容について事例も交えてご記載ください。

通所型

- ・ 一部の方々ではありますが、洗濯物干しや洗濯物たたみを日課や役割のように思ってください、欠席の日以外毎回、集中して取り組んでくださっています。新聞広告を使ったゴミ箱作りも同様で、完璧にできる方が、まだできない方に教えながらやってくくださっている場面も目に入ります。
- ・ その方に合わせたプログラムの提供を実施。脳トレーニングのプリントは計算問題や大人の塗り絵など、利用者に合わせたものを複数用意。自宅に持ち帰って復習されたり、楽しみにされている。
- ・ 職員が全てをやるのではなく、利用者にはできることはしてもらい、もしくは職員と一緒にできることがあればします。例えば、食後には下膳、テーブル拭きをしてもらい。他の時間では手すり、アクリル板、トランプ、将棋の駒、マイクの消毒をし

ていただくことが日常にありました。

- 例年実施している外出行事について、行きたい場所や何を食べたいか、距離や所要時間などを含め計画を一緒に立てるなど実施しているが、昨年度同様に4月当初コロナ禍の中であったが実施時期まで時間があつたので実際できるかどうか不明で企画説明等実施したが、結果感染拡大により中止となってしまった。
- 排泄、入浴、食事、移動等の各場面において、安易に介助せず利用者の能力を見極め安全を確保しながらもできる行動を自力で行っていただいています。具体的には、ご利用者の入浴の際、移動や更衣、洗身など、ご自身でできる移動についても、歩行が可能な方は安易に車イスを使用せず職員が介助して歩いていただくこととしています。
- プログラムの準備や片付けを一緒に行う。在宅生活を維持するための理学療法士監修の下肢筋力向上メニューを提供。ご自身でのフロア館内散歩など、空いた時間に歩行練習や筋力アップに取り組める環境。
- 昼食後のテーブル拭きなどを利用者が行っている。
(事例) 女性利用者は家では「何もできない」と落ち込むことがあるが、お手伝いをさせていただくことで自分にもまだ役割があると自信を持てるようになった。
- 縫い物を行っている。
(事例) 昔はできていた縫い物は自宅ではできない。得意だった縫い物をデイホームで行うことで「まだまだ自分でもできる」と意欲的になった。
- 少人数での余暇活動を行っています。また、普段の余暇活動をグループに分け、複数の余暇活動を行っています。
- ケアマネジャーのアセスメントやケアプランおよびご本人、ご家族の聞き取りをおこなう。その中で、ご自宅での役割や、時間をかければ自立できること（着脱、トイレ動作、家事、買い物等）を職員側でも把握し、能力に応じて時間が掛かっても見守りや声掛けにて、自立支援の妨げにならないよう実施していただくための配慮をしています。
- コロナ禍の影響でボランティアの先生が来れず一時休止していましたが、利用者からの声で「自主練習でも習字をやりたい…」という声を多く聞きました。今では自主練習になりますが再開をしています。
- 施設内での歩行訓練や体操を通じて、バランス感覚や筋力向上に努めている。また、歩行補助具の提案や日常生活（自宅）での運動量やメニューについてアドバイスしている。
- コロナ禍で集団活動は自粛中であるが、個別活動の手芸や書道などを感染予防対策をしながら行っている。品川区介護予防運動を取り入れることで基礎体力の向上を、脳トレを行うことで認知機能の向上をそれぞれの目的とし、実施している。地域行事の際には近隣の保育園の園児に作品づくりを協力してもらったり、協力のお返しにプレゼントを作成して渡したり、コロナ禍においてもできることで地域交流を継続した。
- タオルたたみ、塗り絵に名前を書く、洋服の着脱、ボタンかけ、整容、歯磨き、歩

行訓練等ご自宅でもすることができるよう施設内で皆様がいるところで実施していただくことにより、やる気とできるという自覚を持っていただき、前向きな心を培っていただいております。

- できるだけご自分のことはご自分で行っていただけるように、入浴の「お手伝い」は必要最低限に。洗身/湯船の跨ぎなどに必要な上肢/下肢の関節可動域が獲得できるように体操プログラムを実施。歩いて買い物や通院する生活が維持できることを意識した体操プログラムを作成・実施。
- 今できていることの継続を図るため、生活動作訓練（入浴、更衣、排泄）などを継続できるように支援を行う。意欲的に取り組むこと、脳トレ1冊の完結の目標期間を定め、手を動かす・読む・書く・考えることなど自発的に参加できるように支援する。
- 活動内容を利用者に主体的に発案していただいている。利用者の提案を受け入れ、活動につなげている。
- 3つの考え方で取り組んでいる。
①機能維持向上訓練（歩行・立ちすわり動作等） ②ADL（食事・排泄・着脱等）
③社会性の維持（他者との交流を通じて生きがいや役割を持った生活）を通じて、自立支援を行っています。
- 基本はできることは可能な限りご自分でと思っています。ただもともとのご性格もあるので一概には言えませんが、やはり弊社では入浴目的が大きなウェイトを絞めているので、入浴時の介助を可能な限り少なめで、ご自分で動けるよう促す等しています。
- 基本的に、ご自身でできないこと以外にご自身に行っていただいています。
一例：床に落ちた物を本人が拾おうとしたときに、一般的な施設は職員が拾いに走りますが、当事業所では自宅での環境を第一に想定します。自宅では自分で拾うのが前提かと思い、自分で安全に拾えるようになることが自立支援かと思えます。スタッフは「ケガをしないようにフォロー」をしつつ、ご自身で取っていただくように見守りを行います。全てにおいて上記のような考えで運営を行っています。
- 体力測定での定期的な体力・ADLの確認は勿論のこと、一緒に目標を決め、そのためにはどうするかまで想いを引き出し達成できるようにプランを考えたり、残存機能を活かした生活リハビリ（食器洗い、掃除、食事の手伝い、洗濯畳みや干し等）を毎日行い、自主的に参加・行動してもらえよう時間を提供しています。
- 脳トレ、体操、他者交流など通所内容全てが自立支援につながる活動と捉えています。当事業所では教室活動（編み物、水彩画、書道教室等）や手工芸（小物づくり）を積極的に行っており生活に楽しみを持てるよう参加のお声がけをしています。
- 入浴後のお化粧品などをご自分でできる方は行っていただく。
- 自立支援のため、機能維持向上訓練（歩行、立ち座り動作、上肢可動域増等）を行っています。また、ADL（食事、排泄、着脱等）は可能な限り自分で行えることは見守りながら行ってもらいます。IADL（掃除、洗濯、食事準備等）はテーブル拭き、手指消毒、箸配り、洗濯物の折り畳み等を行ってもらいます。社会性の維持のため、

テーブルトークが活発にできるよう個別機能やレクリエーション時は席の配置換えを行いコミュニケーションの欠如を防ぐようにしています。

- ・ 家事（食器拭き、片付けなど）を取り入れている。
- ・ 入浴時の着替え、来所時の上履き替えなど、ご自身でできることは行ってもらう。
- ・ 洗濯物畳みやテーブル拭き、季節飾りの制作、リハビリ資材の制作や配布の手伝いを声掛けしながら実施いただいている。
- ・ 転倒予防、下肢筋力・ADL の維持を図り安定した在宅生活継続のために定期的なりハビリを行うとともに、レクリエーションに参加していろいろな利用者との交流を持ち、活動的にかつ精神面での活性化を図っていただく。
- ・ 個々の機能訓練にて、ADL の維持向上に努めている。通所時は、他者との交流を通じて、各々の役割を持っていただき、活気のある生活を送れるよう支援している。
- ・ 生活動作向上に向け、施設スタッフの補助的なことを取り入れている。麻雀、将棋、囲碁などのレクリエーションの準備、片付け等
- ・ 当事業所ではサービス提供の中での声掛けや注力を増やすことで、転倒の防止はもとより、自立支援そのものに資するものと考えている。
- ・ 全体体操、リハビリなどで、身体機能の維持・向上を図っています。書面での脳トレニングは、視力の弱い人は取り組みにくかったり、面倒くさがってやりたがらない人がいます。シナプソロジーは短時間で体を使って楽しみながら取り組んでいる方もいます。ウォーターベッド（全身マッサージ・柔軟性の向上）は、体がほぐれるという感想をいただくことが多いです。柔軟性が高まることで、転倒予防などの効果も期待できます。
- ・ ご本人様ができることはご自身で行っていただいています。在宅生活に必要な動作のために、洗濯ばさみを使用したピンチ練習、ペットボトルの開閉運動を行い、洗濯物畳みや食器拭き等の実際の動作も行っています。その他、脳トレとしてクロスワードパズルや数独、将棋も行っています。
- ・ 福祉用具の貸与をし始めた方へは用具を用いた運動指導等を行っている。
- ・ 利用者へのヒアリングをもとに、ご本人の意向に沿いながら事業所での運動に取り入れるなどしています。買い物等のニーズには歩行訓練、バランス力向上。自宅内での生活に対するニーズに関しては担当ケアマネジャーとの連携により自宅での手すりなどの福祉用具の活用を提案を実施。
- ・ マシンやボール、バンドを使用したトレーニング、水分補給 1150ml×3 杯以上、スタッフや利用者との談話、脳トレプリント等々
- ・ 利用者に明るく楽しく笑えるような施設を心掛けています。特に一人暮らしの方は注意しています。
- ・ 入浴時、自分で少しでもできることを増やすために、シャワーの蛇口に「湯」「水」等シールを貼り、自分でシャワーの操作をできるようにする。物の所在をわかりやすくする。ご自宅での様子をヒアリングし、入浴動作を通して、機能訓練を行う。
- ・ お便りで宿題を設けたり、運動のテーマを覚えてご自宅でも運動してもらえようように声掛け。

- ・ 入浴、排泄、食事、移動などあらゆる場面でご本人でできることは主体的に取り組んでいただき、できないところは職員が少しお手伝いをするように心掛けています。また、レクリエーションなどはご利用者様でも中心となって積極的に参加していただいております。
- ・ 日常生活動作の訓練として、例えば食器洗いや食器拭き、洗濯物干しや畳みなどの動作を実際に行っていただいたり、入浴時も希望者に関しては衣服の着脱、洗髪、洗体などをご自身であえて行っていただいたりもサービスとして提供しています。
- ・ デイサービスでの運動だけでなくご自宅でも行えるように、簡単なトレーニング内容をお教えしています。例として、腕が上がりづらくなってしまったご利用者様に腕の運動をお伝えしたところ、以前は 90 度程度しか上がらなかったのが 140～150 度まで上がるようになりました。

訪問型

- ・ 買い物代行：必要な物を考え事前にメモを書いておいていただく。洗濯：洗濯を作動しておいていただく。掃除：小物はテーブルの上に移動しておいていただく。入浴：お湯張り、着替えの用意をしておいていただく。
- ・ 利用者様の自主性を尊重し、無理強いはずらずにできる・できそうなことを提案させていただきます。
- ・ 負担のかかる部分は支援しているが、ご自身でもできるように掃除や洗濯用具の工夫をしたり提案を行っている。調理では固い食材をカットし、煮炊きは本人が行っている。入浴介助では手が届く範囲で洗身を行ってもらっている。
- ・ 訪問介護の導入により、本人のしている・できる ADL の把握ができた結果、日常生活動作の目標設定が可能となった。また、定期的な訪問により、目標の達成状況の確認ができるようになった。
- ・ できることはご本人に行っていただき、体調をみて必要時にヘルパーが支援できるように情報共有しています。
- ・ ヘルパーサービスを利用されること、すなわちヘルパーが全てやるという意識を持たれている方が多いので、利用者様が意識的に動かれることは少ない状態です。サービス導入時にご自分でできることはやってもらうことをはっきり決めておくことが必要だと思います。
- ・ 物品が多く、室内の移動がスムーズにできず転倒のリスクが高かった。転倒予防のためヘルパーと一緒に整理しながら室内動線の確保ができた。その後もご本人は状態を維持されている。
- ・ 洗濯を干す行動が転倒の危険があるためヘルパーが実施するという場合には、あらかじめ洗濯機を回し、可能な場合は洗い物のしわを伸ばすまではご本人でおこなってもらうようお伝えをするなど、現状でも無理なく可能なことについては、ケアマネジャーの意見も参考に、なるべく利用者本人に頑張ってもらいたいなどしています。
- ・ ご利用者の意識に基づき努力はするが、難しいところもある。

- ・ 利用者ができる家事。洗濯は利用者が洗濯機を回して、干す、取り込み、畳み、収納等を支援・援助する。掃除のとき、声掛けや促して、モップ掛けや美身の回りの整頓、調理時は献立を考えたり、買い物のリストを考える、食器を洗う。
- ・ 在宅生活において、不活発であった利用者に対し、週1回ヘルパーが訪問することで、寝てばかりいる時間が減り、調子の良い日には、手すりに掴まってトイレにも自力で行けるようになったり、少しずつではあるが、食器を洗ったりできるようになってきた。“春までにはまた外を歩けるようになりたい”という意欲も湧いてきており、足踏み運動なども取り組まれるようになってきている。
- ・ ご利用者様に提供する支援自体、自立支援の考えのもと提供されるものをご説明し、できることは行っていただき、難しい部分も一緒に検討し、工夫したり提案したりしています。できるように、もしくは今できていることが維持できるように、といった気持ち（意欲）の部分がとても重要と考えているので意欲を持てる声掛けを意識しています。
- ・ その日の体調を伺いながら、一緒にできることはご本人様とお話し役割分担の上実施している。買い物などは、調子が良いときは同行し、体調が悪く代行の日でも、必要なものをご自身で考え、リストアップしていただくようにしている。

4. 自由意見欄

通所型

- ・ 馴染みの顔ができるまでの少しの間だけ、声掛けも多めにしていますが、他者との関係性が構築された後は、なるべく利用者同士にお任せして、極力介入は避けるよう心掛けています。
- ・ 介護予防事業の方と通所介護事業の方が一緒に過ごされていて、通所介護事業の方に積極的に声を掛けられたり、一緒に作品作りや作り方を指導されるなど、ご自分ができることを進んで取り組む姿が多く見られる。
- ・ 総合事業は収入面で見ると厳しく、民間事業所は人数制限をしているところもあります。当事業所では今は人数制限はしていませんが、総合事業の利用者は約30%と多いです。
- ・ 依然として新型コロナウイルス感染防止のため、感染者数が増加すると自主的に利用を控えている方がいらっしゃるのが現状。また、利用はされているが利用日以外の外出自粛により心身ともに低下している方が散見されている。
- ・ デイ利用開始となりより生き生きと生活される方がいる一方、年齢や困りごとの状況が明確化されることで、区分変更対象になる方も多い。しっかりされている方ほど、ご家族との認識の差もあるためご利用者本人の変化に気づくきっかけとなる。お元気ではあるものの、加齢や疾病に伴う変化はある。しかし、自宅内での活動だけでは限界があり、やはりデイのような日中活動の場は必要と感じる。当事業所はフロアも広く、自由に移動もできるため休憩時間にお仲間同士で席を移動お話を楽しまれることも見受けられた。感染症の心配は常であったが、可能

な限りの感染症対策を実施していくことでデイらしい活動が徐々に戻りつつある。

- 予防通所事業といきいき活動支援プログラムと明確に分けて提供できるように工夫が必要。
- 例年同様ですが、現在のいきいき活動支援プログラムは対象外の要介護の方々も一緒に取り組んでいます。特に意欲満々な方はプログラムの進みが早く、飽きのこないよう内容を工夫するのは大変なこともあります。
- 総合事業に移行して年数が経ってききましたので、昔から在籍している利用者様方には緩やかな変化は多少認めますが、継続して来ていただいている方が多いので、比較的 ADL を保っていただけているかと思えます。
- コロナ禍のため、プログラムに制限があることが残念です。（食事レクや外出、ボランティア活動等）
- 昨年度はコロナ禍の影響もあり、利用の見合わせや身体機能が低下された方が散見された。一方で新規に利用される方も増えたため、改めて継続した利用を通して状態の維持向上となるサービス提供をしていきたい。
- 体も認知も低下しないように通所していただいています。最近新規の方で認知低下が多くなっています。介護認定や区分変更に時間が掛かりすぎとクレームももらっています。

訪問型

- 事業所内、あるいは同一法人が運営している在宅介護支援センターの職員が抱えている印象として、ここ数年、要支援者の状態像が拡大していると申しますか、認知症の診断を受けている等により、「以前であれば要介護1の認定を受けてもおかしくない」思われるような、要支援の認定を受けているご利用者が増えたように感じます。状態像によっては、一律的な「自立支援」という発想により、支援の幅が狭まらないように心掛けています。
- 総合事業、要支援対象者の方が、要介護認定者よりも「お金を払っているのだから、何でもやってくれるのでしょうか？」といった、ヘルパーを家政婦に近い存在と認識されている方が多く、まだできることについても、“誰かにやってもらった方が簡単”といったような、自立支援の意識が低いように感じる。要介護認定者の方が、“まだできることは続けたい”といったような自立支援への意識が高いように感じることが多い。総合事業、要支援対象者に対して、認定を受ける時点や、老人会等の高齢者の方々が集まる機会に、介護保険制度について理解（知る）機会を品川区としても啓発活動を行ってほしい。
- 前回のアンケートにも記載させていただきましたが、ご利用様が自立支援のイメージを持つことが難しく、ヘルパー＝家政婦さんといった考えの方がまだまだ多いように思います。丁寧な説明はもちろんのこと、ご利用以前に自立支援の観点にたった支援であることが周知できていけると良いです。支援者側もお一人お一人の自立支援のイメージをしっかりと共有することが大切だと感じています。

6. いきいき活動支援プログラムを実施するうえで、利用者の自立支援のためにどのような工夫をしていますか。具体的な取り組みがあればご記載ください。

- 基本的ではありますが、インテークの際に以前取り組まれていた趣味的な活動や、現在興味のあるような活動等についてお話は伺ったうえで「こちらで準備できる物品は準備しますが、そうでなければご自宅からお持ちいただいて構いません」というような内容の話を必ずお伝えするようにして、回数を重ねて慣れてきたところを見計らい、再度上記の話をしてご本人の意欲を伺うように心掛けています。また、同じようなことに興味のある方々同士を集めて活動の幅が広がるよう、あえて仕掛け作りも行っています。
- 折り紙など作品作りが得意な方が、周りの方に教えながら一緒に作品を作り、活動を楽しみにされる方が増えた。
- 自立支援の内容として自宅でもできる（できるであろう）ものにしてしています。昨年度から継続ではありますが、昼食時の配膳・下膳のお手伝いが定着しています。今年度もコロナ禍で使用物品を消毒しています。例えば手すり、アクリル板、テーブル、将棋やトランプ、カラオケをした後のマイクのアルコール消毒をお願いしています。また、掃除用のタオル、メモ用紙作成等もお願いしています。
- ゲーム等が同じものに偏らないように毎月編成を行っている。また、心理的に競争心を持ってもらうため点数をつけ、グループ対抗や個人別の終了時に発表するなどしている。マシンを使用したトレーニングの要素を加えたプログラムを理学療法士により、年度当初利用者を選別実施したが、急な理学療法士の退職により、職員によって継続してきた。
- 転倒予防エクササイズという名称で、主に下肢筋力を鍛える体操プログラムを毎日1時間実施しています。座位ではセラバンドを使う動作のほか、立位での動作も行います。立位では、平行棒に掴まっただき安全を確保しながら靴を脱いでバランスパッドという厚みのあるゴムマットに乗って足踏みや片足立ちを行ったり、踏み台を使って階段昇降を行ったりしています。筋力のみならず、バランス能力や柔軟性も同時に鍛えることで、在宅で長く生活できるよう自立支援を行っています。
- プログラムの準備や片付けを一緒に行う。在宅生活を維持できるための理学療法士監修の下肢筋力向上メニューを提供。フロア館内散歩、下肢筋力向上メニュー掲示など、空いた時間に歩行練習や筋力アップに取り組める環境整備。趣味活動をサークル化して提供（徐々にボランティアの方も限定的ではあるが戻ってきてくださっている）。
- 脳トレーニングでは、ビンゴゲームを通して「昔の遊びを挙げる」「歌の題名を挙げる」など、一人ひとりが考え、想像力が豊かになり脳が活性化する内容にしている。また、利用者一人ひとりができることを把握し、ハサミを使う、折り紙を折る、糊で貼るなど、できることに合わせて創作作業を提供している。そのことにより、「自分はできる」と自信を持つことができている。

- ・ はさみが使える、自らが考えたものを創作する、できない人のサポートをしやすい環境づくりを意識したプログラムの考案と実施。また、ある程度のグループに分けています。
- ・ なるべく、自立できていることは時間が掛かってもご自身で行っていただくよう、見守りさせていただいています。自宅や他の家族がやってくれて当たり前と感じている利用者様（特に男性利用者）に対しては、自尊心を傷つけないように促しています。例えば、職員から同じテーブルの方にコップを配ったり、回収してもらう等のお願いをしたり、日常生活で行うような家事などを担っていただいています。徐々に行えることを増やしていくことで、本人の自信につなげています。
- ・ 毎月季節にちなんだ壁画作成・塗り絵・テーブル飾りなどは、職員が全て決めるのではなく利用者と一緒に考え相談をしながら決めます。それにより、達成感を得たりし自立性を大切にしています。
- ・ 全身を使った体操や手先を使った作業（書道、手芸）を中心に身体機能および認知機能の維持・向上に努めている。また、独居生活の利用者も多く、コミュニケーションの機会にある程度制限があるため、ご利用時は主体性を重視しながらの言動を促すようにしている。
- ・ 対象者には女性が多いため、家事動作（洗濯物畳み・干し、テーブル・食器拭き等）を多く取り入れている。全体的なプログラムとしては、個々の現状のADLやIADLに着目し、得意とするところ無理なくできるところを大切にし、利用者同士も教え合い支え合いながら活動している様子が見受けられている。
- ・ タオル畳み、塗り絵に名前を書く、洋服の着脱、ボタンかけ、整容、歯磨き、歩行訓練等ご自宅でもすることができるよう施設内で皆様がいらっしゃる場所で実施していただくことにより、やる気とできるという自覚を持っていただき、前向きな心を培っていただいています。
- ・ 利用者お一人おひとりの性格や得意分野、利用者同士の相性を配慮する。
- ・ ご本人が「日常生活の中で挑戦してみたい」と思っていることを具体化すること。食後の下膳等を職員と一緒にやるなど。
- ・ 職員が主体にならず、ご利用者に主体となっていただき、活動内容を決定している。利用者が他の利用者に教えながら作品作りをしてもらっている。
- ・ ご利用者様に「どうなりたいですか？」（具体的目標）、「そのためにはどういうことをしたいですか？」と具体的な目標や要望をヒアリングして、できるだけ要望に沿えるようにプログラム内容を構築しています。
- ・ 入浴時の介助の制限、洗濯物の片付け、テーブル拭き等可能な限りできることはご自分で行っていただいています。自立支援と安全性の確保のさじ加減が一番難しいところです。
- ・ 利用者のアセスメントの中でも、昔の趣味・仕事・特技・関心などに関して深く聞き取りを行うよう心掛けています。その中でも利用者自身が活動の支援者側（レクの講師等）に回れるものがないか、利用者の前で披露してもらえないかなどの提案を行い、サービスの受け手としてだけでなく発信していただ

る環境づくりも行っています。

- 皆様が興味の持てそうなことを提案しながら、場や時間を設け自主的に行動いただけるよう各スタッフでご利用される方々の特性・個性を共有。ヒアリングを行いながら、まずはやり慣れていることや馴染みのあることから行っていただき（食器洗い等）少しずつ支店を広げて、できる！という実感をいただきながら生きがいややりがいにつながるよう工夫しています。
- 活動は強制ではなく自己判断、自己決定で参加いただけるようにしています。特に教室活動や手工芸などは申込用紙を事前にお渡ししてご自分の好みの活動に参加していただけるよう工夫しています。
- 入浴後のお化粧などをご自分でできる方は行っていただく。
- 利用者のテーブル拭きや箸やお手拭きの配布、配膳、食後の食器洗い物、鉛筆削りなどできる方は手伝ってもらいます。また、周りのお客様のレクリエーションの支援も行います。例えば、はさみを使った手芸：手先の訓練、周りの見本となった等。要介護の方も多いため、できる方に積極的に参加してもらい、それが役割と認識してもらっています。また、家でも趣味を持ってもらうため、塗り絵を中心とした家での活動を勧めています。
- できることをやっていただくようにしています。
- 予防通所事業の内容以外で個々の利用者の要望を聞き取りその方に合った活動を提案、提供している。ご自身が選択することにより、積極性が表れる。
- 環境整備の手伝いや季節の制作物の作成などに関わっていただくうえで、意見や要望をお聞きしながら「やってみたいこと」に沿えるよう配慮することで意欲的、自主的に行っていただいている。
- いきいき活動プログラムの実施にあたり、こちらからの一方的な提供ではなく、ご利用者自身がリーダーとなって参加していただくことで、プログラムへの取り組みへの積極性、またリーダーシップ、責任感を育み、本人の精神的充実を図り日常生活へ持ち帰っていただくこと。
- スタッフが支援しすぎないように、ご本人様ができることはご自身で行えるように見守っている。実際の生活の中で困っていることなどを聞き、具体的な動作などを個別訓練に取り入れている。
- ご利用者様からの声を聞き、本人が取り組みたいことを取り入れている。自己選択、自己決定をしていただける環境づくりを行っている。
- ご本人がそれぞれ自立支援を自己意識で促進可能となるべく、心身機能の維持、向上に留意しています。特に身体機能の維持を図るべく、個別の状況に応じたマッサージや機能訓練を取り入れ、疼痛の緩和や運動機能の活性化等の効果を期待しています。

7. 利用者の変化について

(2) 変化がみられた方の事例について、どのような面がどのように変化したか具体的に ご記載ください。

- ・ 利用開始と同時に昔からのお友達と同じ利用日であることが判明した方ですが、以降休まず継続利用され、「生活に張りがでた」という風に言われています。また、そのせいかはわかりませんが、自宅で雑巾を縫って持ってきてくださる等、（裁縫が得意な方で）とても意欲的にされていましたが、残念ながらご家族の都合でお引越しませました。
- ・ 職員が洗い物や干し物をしているのを見て「代わりに私がやるよ」と言ってくださる方がいて、その姿を見て他の方も「私も何かやろうか」と職員に尋ねてくださる方がいた。「家でやっているのだから、ここ（センター）でもやれるわよ」と職員を気遣ってくださりながら、意欲的に実施されていた。
- ・ 今年度もコロナ禍で使用物品を消毒しています。例えば将棋、トランプをした後にアルコールで消毒することをお願いしています。消毒することにより感染症（コロナ）に対しての意識が高まり、マスクの着用、手指消毒等の感染症対策に積極的に取り組む姿勢が今年も見られました（利用者同士でマスクの必要性等、消毒や換気について話していることがありました）。カラオケのマイクは1曲ずつ消毒をし、次の方に渡すようにしています。利用者間でのやり取りが増えることにより、交流が増え、刺激のあるように過ごさせています。
- ・ ゲーム等について、利用開始当初はなかなか参加に消極的な傾向のあった利用者の方が、そばで見えていたり、声掛けによりその後参加され、表情も笑顔が見られるようになった。
- ・ 実施しているエクササイズにより、身体面では玄関の上りかまち昇降が安定した、自宅内での移動に転倒しなくなった、との評価をご利用者より伺いました。
- ・ 身体面：コロナ禍において外出ができなくなったり、運動する機会が激減してしまった方が、デイに定期的に通所し、いきいき活動プログラムで運動や体操、サークルに参加していただくことで、歩行力や記憶力、判断力、活気が戻ってきた。ただし、年齢的なものや疾病の関係で悪化している方もいる。
主体性については、元々素質的な面も大きく影響するため大きな変化は見受けられていない。ただし、活動や交流において明らかに自主的に動かれる方は増えている。一方で、年齢や疾病の影響で気持ちが落ち込み気味な方もいた。ただ、これらの方もデイで過ごしている間は笑顔も多く見られ、交流もあり活気ある時間を過ごされている。
- ・ 何気なく過ごしていた方が、真剣にテレビやラジオで情報を入手し、話題を出すことが増えた。脳トレのお題の答えを自宅でも考えるようになった。また、答えを悩んでいる人に対し、積極的にヒントを出してくれることが増えた。
- ・ 少人数でのグループに分かれて様々な活動に参加することで、できない方の支援や指導をしやすいように座席の配慮やプログラムの内容に配慮しています。
- ・ 年齢相応の物忘れがある男性利用者様で、自宅では寝ていることが増え、このま

まだと寝たきりや認知症になるかもしれないと家族が心配され、週1回の利用を開始した。当初は他者交流もできていませんでしたが、準備や片付けを通して、少しずつではありますが、他者交流の機会や離床時間が増えてきたことは大きな変化です。

- デイに到着すると、こちらから出すプログラム内容ではなく、違うプログラムを求めてくることがあります。自身の意向を自信を持って言えるようになっていきます。また、他者との交流があまりなかった方が、顔馴染みの方々と同じプログラムに取り組むことで、自分から挨拶したり話しかけるようになりました。自ら交流を図ろうと前向きな姿勢です。
- 集団レクリエーションやコミュニケーションにおいて、参加意欲が低く、消極的な方に対して、本人のペースに合わせてながら、徐々に活動量や交流場面を増やして、慣れていただくように進めていった。
- ①自宅ではない集団生活の場に出ることで社会性が発揮され、周囲へ気を配る様子が多く見受けられるようになった。
②利用当初は「できるかしら」という発言が多く自信のない様子が強く表れていたが、「やってみようかしら」という意欲的な前向きな言葉に変化していく。
③他者に選んでもらい、決めてもらうのが当たり前という意識の方が、少しずつ自分の意志を伝え、自ら選び、決めることができるようになってきた。
- ほぼ全員の方がいきいき活動、予防通所に参加されていますので、比較は不可です。
- 自発的に役割分担を実施。ご自分からスタッフや他利用者様にお声がけされるようになった。利用中の活動量が増えた。
- ご自分の役割を持つことで通所意欲が高まり、体調不良以外でのお休みが減った。
- 積極的に職員へ提案されるようになった。自宅でも活動を行い、次の利用日に持参し、提案をされるようになった。
- 予防通所事業と一体提供ですので、予防通所のみのご利用者はいらっしゃいません。そのため、比較になるご質問の回答はできません。
- 比較できないため回答困難です。
- 「もう死にたい、早く迎えに来てほしい」が口癖のご利用者様。独居でコロナ禍のため外出の機会も失われていました。近所の高齢者センターへ再び通えるよう、様々な手工芸作品づくりの提案を実施。デイで作った手工芸を高齢者センターへ見せに行ったことがきっかけで、高齢者センターの知り合いとの交流も復活。歩行訓練でご自身も高齢者センターへ通えるようになった他、自宅の手工芸作品を見るために人が集まるようになったそうで、「やっぱりもう少し長く生きてみようと思います」と口癖が変化し、生きる気力が向上しました。現在は高齢者センターの仲間にもデイで作った手工芸を教えているそうです。
- 活動支援プログラムへ参加されている方も、当初は「やること」になっていましたが、重ねることに「やりたい！」へ変化し自主性や積極性は勿論、ご自宅でも行うようになり家族との関係が良い方へ変わったり、日常において目標や目的が

もてるようになり性格や表情に明らかな変化ができました。

- 通所することでご自宅で表情が明るくなり活動的になってきたとご家族様よりお話がありました。もともと閉じこもりがちであった方が通所することで友人ができて楽しくなりもう1日通所を増回したいと依頼を受けました。
- 当初は手伝いを申し入れて行っていました、最近では自分から積極的に手伝いを行ってくれるようになっていきます。また、今まで家で何もしなかった方がぬり絵に熱中するようになり、毎回宿題のように課題を欲しがるようになり、毎回持って来てくれます。作品は施設の壁に貼りだされるのでやりがいがあるようです。またファイルに綴じ自分で眺めるのが楽しみになり、家族もそれを見るのが楽しみとなってきているようです。
- スタッフが声かけなどしなくとも声をかけてもらえるようになり変化を感じられた。
- 社会生活がほぼない引きこもりの利用者様が継続的に通所することで、他人との交流ができ生活に良い刺激になって積極的な姿勢がみられるようになった。
- 以前は声掛けやお願いの上で参加いただくことが多かったが習慣化することで役割意識を持って自発的に参加して下さるようになった。講師をしていたご自身の経験を生かし、積極的に他利用者に助言をして下さるようになった。
- プログラムがご利用者にリーダーとなって参加していただくため、今まであまり積極性がない方が大きな声を出したり、他の利用者様を指揮したりすることにより、心身両面の活性化を図り、本人の意欲・関心を引き出している様子がみられます。
- 実際の生活の中でも具体的な不調や、困っている状況を聞き実施する個別機能訓練や体操により、ご本人様より動作が楽になったなどのお言葉があった。他者との交流により、笑顔が多くみられるようになり楽しんで通所されている。

8. いきいき活動支援プログラムに関する自由意見欄

- サービス開始当初は予防給付の方で（現在は介護給付）認知症ではあったのですが、通常の枠で利用の様子を暫く観察していたところ、その認知症の方が他利用者様に熱心に「新聞広告で作る卓上のゴミ箱」の作り方を教えてくださっていることがありました。たとえ認知症であっても、本人の気持ちや意欲が上がってくれば出来ることはまだまだたくさんある。ということと、この「いきいき活動支援プログラム」こそが、いわゆる認知症（軽度かもしれませんが）の進行を遅らせる1つの大きなツールなのでは？と考えています。→言い訳ではありませんが、この方が介護給付になった経緯は、自宅の環境によるところが多々あり週2回までのサービス提供では補い切れなかったものと考えています。
- 主体性を持って参加することで、通所の楽しみの一つとなっただけのように、その方に合わせたプログラムを計画したい。そのためにも日頃からアセスメントを行い、その方のニーズや生きがいを職員で情報共有し、実践できたことを本人

や家族にフィードバックしていきたい。コロナ禍で社会参加が制限されている中、センターでできることを今後も検討していく。

- 総合事業は収入面では厳しいですが、いきいき活動支援プログラムを行うことで補えることもあります。そのことにより健全な施設運営へとつなげられるので、とても良いと思います。
- 数字化しての効果はなかなか現れにくい部分ではあるが、今年度のコロナ禍の中で、休まず参加されている方々のADLの維持ができている点においては、効果があったのではないかと思われる。
- 介護の方、認知デイの方もいる中でのプログラム提供になっているため、物足りなさを感じる方もいるかと思うため、講義のようなスタイルを取ることもある。ボランティアの様にお手伝いして下さったり、気づきを下さる方も多い。状態からすると下降気味の変化もあるが、間違いなく参加されている方々にとっては数少ない交流と運動の場であり、まさにいきいきとした活動に繋がっていると感じる。ただし、仲良くなりすぎてそれが過剰になったりしないよう、職員からのはやめの対応も必要だと考える。
- 利用者個々に対応を考え、本人の有する能力を生かせるように提供する。継続性をもとめ自発的な取り組み活動に至るまで協力をする。
- 本来、要支援者向けに始めたプログラムが、要介護者の方々も一緒にやるようになりまし。現在ではそれが当たり前のようになっています。ただ要介護者の方々も一緒にやることで意欲が出てきたりと改善する傾向になっていることもあり、人・数が増えれば準備をするのも大変ですがスタッフも頑張ってます。
- 利用者自身が「利用者（与えられるのを待つ人）から「自らも支える人（与えられる人）」になってもらえるような関わり、活動プログラムの提供を考え、提供していきたい。
- 今後もその人に合った、また、その人に相応しいプログラムの構築に努めていきたい。
- ご利用者様と介護者の皆様のために、ご利用者様の日常生活がよりよく、少しでも悪くならないようにサービスとプログラムを安全に提供させていただきます。
- 利用者様がデイサービスの外でも活躍できる場所を作ることができました。また、高齢者センターの手工芸をデイサービスで展開していただけるなど、利用者様のいきいき活動を通じた輪の広がりが見られました。
- 要支援の方でも実際は認知症状がみられる方が数名おり、要介護状態とあまり変わらない方もいます。要支援といっても様々な方がいるので本来であれば個別に対応したいところですが、人員的に厳しい状況です。
- 変化なく維持できていることが重要だと思われます。
- コロナ禍のため、プログラムに制限があることが残念です。（食事レクや外出、ボランティア活動等）
- 今後も、各事業所における活動の好事例や手段などの事例共有できるとよいと思います。