

1 閉じこもり予防の目的と対象者

1 閉じこもりとは

(1) 閉じこもりの定義

本モデル事業では理由の如何にかかわらず「週1回未満の外出しかない状態」と定義する。

(2) 閉じこもり予防

生活範囲がほぼ家の中のみになりがちな「閉じこもり」は、低活動状態が廃用性症候群を発生させ、身体的活動力を低下させるとともに活動意欲をはじめとする精神活動の低下をも引き起こす。つまり閉じこもり生活は心身両面にわたる活動力を低下させ、生活機能全般の低下を引き起こすとされている。そのため閉じこもりを予防することは要介護状態に陥ることを防ぐことになる。

(3) 閉じこもりをもたらす3つの要因

- ①身体的要因 : 加齢による体力低下、疾病、障害、など
- ②心理的要因 : 活動意欲の低下、障害受容、役割の喪失など
- ③社会・環境要因 : 家族関係、家屋構造、住環境、気候風土など

上記のいずれかを誘発因子として、他の要因と複雑に作用しながら閉じこもりがちな生活へと陥っていくといわれている。

2 目的

介護予防プログラムを継続して体験することや、事業の参加を通して、人や社会との交流による心身機能の維持・活性化を図り、自分もまだできるという自己効力感を高める。このことが自己への自信につながり積極的な生活・行動への変容を起こすことを目指す。

3 評価指標の設定

本モデル事業では閉じこもりに至った要因別の改善度を評価指標とする。

4 対象者

要支援、要介護1及び要介護2（ただし身体状況等を考慮する）

II 閉じこもり予防の実施方法

1 閉じこもり予防の概要

(1) 事業内容の目安

- ① 参加人数 : 10～15人程度
- ② 回数 : 週1回以上、3か月

2 事前準備

(1) 必要書類の作成

① 事業実施要領

目的、実施機関、対象者、実施方法、主担当者、利用料金、記録様式、関係機関との連携などについて実施要領を作成。

② 事業実施計画書

事業実施要領の他に、事業内容、実施期間、規模、人数、募集方法などを記載する。

(2) スタッフ体制と役割の調整

- ① 事前研修と打ち合わせ。
- ② 実施メニューにより必要スタッフを調整。
- ③ 非常勤スタッフも含めてこの事業に対する共通理解を得る機会を設ける。

(3) 医師会、在宅介護支援センターとの連携

(4) リスク管理

- ① 本人に対するインフォームドコンセント
- ② 参加者の体調観察とチェック
- ③ 環境整備（段差、雨天時の注意、トイレまでの動線チェックなど）
- ④ 傷害保険の加入
- ⑤ 中止要件の共有（観察点、体調不良訴え、血圧、脈拍、痛み等）
- ⑥ スタッフ全員による参加者のリスクの共有
- ⑦ 緊急時マニュアル（手順、対応可能医療機関、個別情報等）

閉じこもり予防の流れ

事業実施計画書の作成

閉じこもりの予防の理解・スタッフの調整を行う



- ①事業実施要領の作成
- ②事業実施計画書の作成

対象者の選定・決定



- ①要介護認定による要支援、要介護1及び要介護2（ただし、身体状況等を考慮する）から選定

事前準備



- ①対象者に参加要項の送付
- ②アセスメント・事前評価

要因別振り分け



- ①事前カンファレンス・個別プラン作成
- ②本人への説明・同意（同意書を頂く）

プログラムの開始



- ①3か月間（週1回以上）
- ②要因別プログラム実施
- ③効果測定

閉じこもり予防評価



- ①事前評価と事後評価の結果などから評価を行う。
- ②結果のフィードバック
※ケアマネジャーとの連携・情報交換
- ③プログラム終了後も維持・向上のためのプログラムの継続ができるよう働きかけ

他施策への参加

(3) 対象者の選定

要支援、要介護1及び要介護2（ただし、身体状況等を考慮する）の人の中から、下記の①かつ②の基準でケアマネジャー、在介センター、保健センター等からのリストアップ。

- ① 要介護認定調査項目第2、3、6群の項目いずれかに該当する者
- ② 週1回未満の外出ししない者（ほとんど、または、全く外出しない者）



上記の対象者に対し「閉じこもり要因質問票」により総合的に要因を判断して生活機能低下群と閉じこもりに至った意欲・気力低下要因群の2つのグループに振り分ける。



生活機能低下要因群
(身体的要因及び環境要因)



意欲・気力低下要因群
(心理・社会的要因及び環境要因)

移動・歩行機能に問題がある
バランスの保持に問題がある
身の生活技術に問題がある
視覚・聴覚機能に問題がある
体力がない・疲れやすさ
めまい・ふらつきがある
転倒不安・転倒

意欲がない
気力がない
うつ傾向
仲間・友人がいない（少ない）
趣味・楽しみがない（少ない）
必要性（役割喪失）

生活機能低下要因群のみ
エントリー判定を行い、
対象者を除外する。

1) エントリー判定

(参加除外条件)

- ①最近6か月以内の心臓発作、
脳卒中発作の有無、何らかの心臓病がある
- ②急性肝臓障害または、慢性ウイルス性肝炎活動期
- ③血圧：収縮期180以上、拡張期110以上
- ④痴呆があり、事業参加が困難と思われる場合
(担当者の判断)
- ⑤急性期の整形外科的疼痛がある(医師の判断)
- ⑥骨粗鬆症で圧迫骨折の既往(医師の判断)

2) 主治医意見書(通院中の者)



参加者の決定

(4) 参加者の事前調査・評価

- ① 要介護度及び要介護認定一次審査の点数のチェック
- ② 「SF-36質問紙」を送付し、初回に記載したものを持参、未記入の場合に聞き取り
- ③ 選定の際に使用した「閉じこもり要因質問票」

(5) 個別プラン作成

振り分けたグループごとのプログラムを構成人員の心身の状況に合わせてプログラムを選定する。

※現在進行中のもので活用可能

① (生活機能低下要因群)

身体的要因及び環境要因

(プログラム例)

筋力向上運動、運動一般、
転倒予防体操など

※プログラム内容により

血圧測定、体力測定を行う

② (意欲・気力低下要因群)

心理・社会的要因及び環境要因

(プログラム例)

生きがい支援事業、
農園づくり、回想、音楽など

(6) 毎回、終了後ミーティングと個別記録、全体の留意事項の記録

(7) 効果測定

4 事業の終了・評価

事前評価と事後評価の結果から個別及び全体の評価を行う

(1) 個人評価

- ① 要介護度及び要介護認定一次審査の点数の変化
身体的要因の班：体力テスト（10m最大歩行速度測定）
- ② 閉じこもり要因の改善度
閉じこもり要因質問票、SF-36、体力測定など
- ③ 個別の事例検討

(2) 全体評価

- ① 要介護認定第一次審査項目調査より全体の要介護度の変化(基準時間)
身体的要因の班：体力テスト（10m最大歩行速度測定）
- ② 全体の閉じこもり要因の改善度
閉じこもり評価のための質問票、SF-36、基本審査の評価など

③プログラム・運営方法を検討し次につなげる。

5 終了後の行動継続・定着への働きかけ

- ①本人・家族へのフィードバック
- ②ケアマネジャーとの連携・情報交換
- ③修了生・OB会の結成（仲間づくり）
- ④他の介護予防事業への結びつけ
- ⑤地域の自主活動やグループ活動の紹介

評価のための測定項目

《閉じこもり予防》

個別プランにおける個人評価、プログラムの総合評価のために、次の項目は事業の前後で必ず測定すること。

1. 閉じこもり要因質問票
2. SF36
3. 血圧測定／体力測定（身体機能低下要因によると思われる者のみ）
体力測定として10m最大歩行速度測定
4. 要介護度及び要介護認定一次審査の点数

閉じこもり要因質問票

〈外出頻度〉

(H 年 月 日)

1. 週に1回未満 2. 月に2～3回 3. 月に1回以下

〈3か月後〉

1. 週に1回未満 2. 月に2～3回 3. 月に1回以下 4. 週に 回程度

〈外に出られるようになったら、何をしたいですか〉

()

〈手段的自立 (IADL)〉

(H 年 月 日)

(H 年 月 日)

- | | | |
|-------------------------|--------------|--------------|
| 1. バスや電車を使って一人で外出できますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 2. 日用品の買い物ができますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 3. 自分の食事の用意ができますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 4. 請求書の支払いができますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 5. 銀行預金、郵便貯金の出し入れができますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |

〈知的能動性〉

- | | | |
|--------------------------|--------------|--------------|
| 6. 年金などの書類が書けますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 7. 新聞を読んでいますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 8. 本や雑誌を読んでいますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 9. 健康についての記事や番組に関心がありますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |

〈社会的役割〉

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 10. 友達の家を訪ねることがありますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 11. 家族や友達の相談にのることがありますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 12. 病人を見舞うことができますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 13. 若い人に自分から話しかけることがありますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 14. 趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか
→はいの場合 | 1. はい 0. いいえ
1. 自宅内 0. 自宅外 | 1. はい 0. いいえ
1. 自宅内 0. 自宅外 |

〈生活体力指数〉

- | | | |
|--|--------------|--------------|
| 15. 歩行や外出に不自由を感じますか
理由 (疾病、痛み、尿漏れ、目、耳、家の周囲、等) | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 16. イスから立ち上がる時、手の支えなしで
立ち上がりますか | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |
| 17. 最近、つまずきやすいですか
→1年以内の転倒歴 有 ・ 無 | 1. はい 0. いいえ | 1. はい 0. いいえ |

〈日中、おもに過ごす場所〉

(A B C D)

(A B C D)

18. A : 自宅外 B : 敷地内 C : 自宅内 D : 自分の部屋

〈日中、おもな過ごし方〉

(A B C D)

(A B C D)

19. A : 趣味 B : 仕事 (役割) C : 主にテレビ等 D : 特になし

閉じこもりの要因

I 生活機能低下要因 (1. ～5. 15. ～19.)

II 意欲・気力低下要因 (6. ～14.)