

指定相当通所型サービス 運動器機能向上加算の基本報酬への包括化に関する 長野市の指針(ガイドライン)について

令和6年4月の報酬改定で「運動器機能向上加算」が指定相当通所型サービスの基本報酬に包括化*1され、利用者の皆様へ「運動器機能向上サービス」が提供されているところです。

このことに伴う長野市の指針(①運動器の機能などの把握、②サービス計画の作成、③実施内容、④介護予防ケアプラン作成者への報告)をお示しますので、指針(ガイドライン)に沿っての実施をお願いします。

	R5年度 基本報酬 (運動器加算なし)	R6年度 基本報酬 (運動器加算包括化後)	単位数 R6年度-R5年度
	要支援1(月額)	1,672	1,798
要支援2(月額)	3,428	3,621	+193

*1 「介護報酬の解釈 1 単位数表編 令和6年4月版」 P1390 ◇ 新 通所型サービスの意義について〔第3の3(1)〕 (参考1)

(運動器機能向上サービスに係る長野市の指針)

① 運動器の機能などの把握について

(1)把握する時期

- ア 開始時
- イ 3～6か月ごと又はサービス計画の満了時
- ウ サービス提供者又は介護予防ケアプラン作成者が必要と判断した場合

(2)把握する内容

- ア 日常生活動作等に係る利用者のニーズ
- イ 運動器の機能(必ず1つ以上、測定)
利用者の状況等に合わせて、必要な体力測定*2を利用者の安全に留意し行います。
【例】「机など安定したものに手をついての開眼片足立ち時間(最長60秒まで)」の測定
(支持する手足を記録し、毎回の測定方法を統一)
- ウ リスク評価
運動を行う際の注意事項等について、介護予防ケアプラン作成者や主治医から情報を把握します。

*2 体力測定(引用:介護予防マニュアル第4版)
TUG(Timed Up & Go Test)、5m歩行時間(通常・最大)、5回立ち上がりテスト、握力など

② サービス計画の作成について

運動器機能の維持または向上に向けて、利用者ごとに計画を作成します。

記載内容【例】

サービス提供の目標、運動の種類、実施期間、実施頻度、1回あたりの実施時間 など

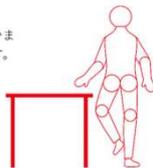
- *1 書式は問いません。従来の運動器機能向上計画書や通所型サービス計画書などへの記載も可能です。
- *2 目標の設定や計画においては、介護予防ケアプランと整合が図れたものとし、利用者の同意を得ます。

③ 実施内容について 上記の計画に基づき、運動器機能向上サービスを提供します。(参考2)

【例:ロコトレ(ロコモーショントレーニング)】

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

1. 転倒しないように、必ずつかまえるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



左右とも1分間で1セット、1日3セット



POINT

- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



5～6回で1セット、1日3セット

スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲りは90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・案にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

出典：日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

(3) 実施内容について の続き)

5

サービス利用日以外の日にも、できるだけ活動的な生活を送れるよう、セルフケアや活動量の維持・増加の重要性について、利用者が学び体験し、継続できるよう実施します。

【例：セルフケア記録シート（長野市ホームページに掲載）】

動く・食べる・つながる
長野市めぐり歩き

A 動く 下記を参考に15分以上取り組んだら、1マス
※必ず数を数えながら行いましょう

① 毎日のびのびストレッチ (5分)
◆太もも裏のストレッチ
◆ふくらはぎのストレッチ
◆肩甲骨のストレッチ

② 肩こり解消ストレッチ (5分)
◆肩こり解消ストレッチ

③ たまにはしっかり肩カトレニング (5分)
◆肩こり解消ストレッチ

④ ウォーキングやヨガ体験など (こちよくできる時間)
◆家族や仲間と楽しみながら取り組むのもおすすめ!

B 食べる① 下記を参考に15分以上取り組んだら、1マス
～1日～

① 口の体操も忘れ
② 野菜1皿取り (好きな野菜でもOK! 1/4サイズでもOK!)

C 食べる② 7分以上食べたら、1マス
～1週間～

食品	摂取日数	摂取目安	食品	摂取日数	摂取目安
肉類			魚類		
卵			大豆製品		
牛乳			野菜		
大豆製品			果物		

D つながる 自分にあった交流で社会参加し楽しむことが大切です!
下記を参考に1項目以上交換したら、1マス

④ 介護予防ケアプラン作成者への報告について

6

(1) 報告時期

- ア 開始時
- イ 3～6か月ごと又はサービス計画の満了時
- ウ サービス提供者又は介護予防ケアプラン作成者が必要と判断した場合

(2) 報告内容

- ア 運動器機能向上サービスの実施状況
- イ 日常生活動作や運動機能等の評価結果 など

⑤ 多職種との連携について (必要に応じて)

運動方法や評価などのサービス提供について、必要に応じて、「専門職派遣アドバイス事業(地域リハビリテーション活動支援事業)」を活用し、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士などからのアドバイスを参考に実施します。(参考3)

(参考1) 指定相当通所型サービス概要

7

1 指定相当通所型サービスの目的 [参照:厚生労働省 基準告示第84号 第4章第1節 第47条]

指定相当通所型サービスの事業は、その利用者が可能な限りその居宅において、自立した日常生活を営むことができるよう、必要な日常生活上の支援及び機能訓練を行うことにより、利用者の心身の機能の維持回復を図り、もって利用者の生活機能の維持又は向上を目指すものでなければならない。

2 運動器機能向上サービス [参照:厚生労働省 老認発0315第5号 第3の3 (1)]

運動器機能向上サービス(利用者の運動器の機能向上を目的として個別に実施される機能訓練であって、利用者の心身の状態の維持または向上に資すると認められるものをいう。)は、専ら、機能訓練指導員の職務に従事する理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護職員、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、はり師またはきゅう師(はり師及びきゅう師については、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護職員、柔道整復師又はあん摩マッサージ指圧師の資格を有する機能訓練指導員を配置した事業所で6か月以上勤務し、かつ機能訓練指導に従事した経験を有するものに限る。)を1名以上配置し、国内外の文献等において介護予防の観点から有効性が確認されている手法等*3を用い行うこと。

*3 参考とする資料

厚生労働省「介護予防マニュアル 第4版」、国立長寿医療センター「介護予防ガイド 実践・エビデンス編」

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」、日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

(参考2) 片足立ちテストの意義やその対応について

8

片足立ちテスト

片足立ちテストは足の筋力やバランス機能を調べるのに適しており、短時間で簡単に測定が可能です。**高齢者で長くできる人ほど歩行中に転倒しにくい**という研究データもあることから、**安全な歩行の指標**に適しているとされています。

出典:厚生労働省 e-ヘルスネット 早稲田大学スポーツ科学学術院 スポーツ疫学研究室 教授 澤田 亨

(参考3) 専門職派遣アドバイス事業 (地域リハビリテーション活動支援事業)

ご自宅等に専門的な知識を持つ職員が訪問します。(1~2回程度) いずれも利用料は無料です。

- 訪問リハビリ相談事業
運動や生活面で自立支援の助言が必要な人の自宅等に理学療法士または作業療法士が訪問します。
- 訪問栄養相談事業
低栄養の恐れのある人や食生活についての助言が必要な人の自宅等に管理栄養士が訪問します。
- 訪問歯科相談事業
口腔機能や口腔衛生についての助言が必要な人の自宅等に歯科衛生士が訪問します。

出典:長野市高齢者サービスガイド 「介護予防・日常生活支援総合事業 一般介護予防事業」