

私の元気計画

① お名前: ()

複合プログラム
様式 1

この元気計画に同意します!

平成 年 月 日

② 【総合目標】 3ヶ月後(月頃)になりたい私の姿

	③ 今の私の状態、課題	④ 目標 3ヶ月後(月頃)の私の姿	⑤ そのためにする事	事業実施後に記載	
				⑨ ご自身の評価 (平成 年 月 日)	(10) 教室のスタッフ記載 (平成 年 月 日)
運動				よくできた ・ できた ・ あまりできなかった ・ ほとんどできなかった	改善 ・ 維持 ・ 悪化
栄養				よくできた ・ できた ・ あまりできなかった ・ ほとんどできなかった	改善 ・ 維持 ・ 悪化
口腔				よくできた ・ できた ・ あまりできなかった ・ ほとんどできなかった	改善 ・ 維持 ・ 悪化

⑦ がんばり項目

- 運動
- 栄養
- 口腔

(6) () さんへ

(担当職員名:)より

⑪ ★総合目標を達成するための取組は、どうでしたか?

(よくできた ・ できた ・ あまりできなかった ・ できなかった)

★3ヶ月を振り返って、日常生活で変化したことは、何ですか?

(8)★ 基本チェックリスト等の前後比較★

事業実施前/後	運	栄	口	閉	認	う	※主観的健康感
実施前(年 月 日)	/5	/2	/3	/2	/3	/5	1・2・3・4・5
実施後(年 月 日)	/5	/2	/3	/2	/3	/5	1・2・3・4・5

※主観的健康感 1:よい、2:まあよい、3:ふつう、4:あまりよくない、5:よくない

(12)★()さんへのメッセージ

☆ ①~⑤、⑦、⑨、⑪:対象者又は包括等職員が記載、(6)、(8)、(10)、(12)は、包括職員等の記載欄

私の元気計画

① お名前: 鹿児島 花子 (84)

この元気計画に同意します!

複合プログラム
様式1 記載例

平成25年 4月29日

② 【総合目標】 3ヶ月後(8月頃)になりたい私の姿
夫と一緒に京都へ旅行に行きたい。旅行を楽しみたい。

	③ 今の私の状態、課題	④ 目標 3ヶ月後(8月頃)の私の姿	⑤ そのためにする事	事業実施後に記載	
				⑨ ご自身の評価 (平成25年 8月15日)	(10) 教室のスタッフ記載 (平成25年 8月21日)
運動	○運動の習慣がなく、体力がないことや、膝が痛く、長時間歩くことが難しいため、旅行先で歩いて観光することが難しい。	○膝の痛みを軽くし、歩いて観光できる様にする。 ○旅行先で、観光しても、疲れにくいように体力をつける。	○膝の痛みを和らげる体操を毎日する。 ○持久力をつける運動を毎日する。	よくできた できた ・ あまりできなかった ・ ほとんどできなかった 毎日、体操を家でした。続けて1時間歩くことは、まだ難しいが、膝の痛みが減り、歩くのが楽になった。	改善 ・ 維持 ・ 悪化 ○毎日の運動習慣ができたことがすばらしい。 ○運動の成果として、5m歩行、TUGの数値が改善しています。
栄養	○好き嫌いが多く、食欲がないので旅行に関して食の楽しみがない。 ○1日2食しか食べず、量も食べないので、旅行で歩き回る体力がない。 ○1日に湯飲み2~3杯程度しか水分を摂らない。	○旅行先での食事を楽しむ。 ○1日3食、しっかりと食べ、体力をつける ○旅行先で歩き回っても、脱水にならないようにする。		よくできた ・ できた ・ あまりできなかった ・ ほとんどできなかった 運動もするようになり、食欲が出たので、ほとんど毎日3食食べる様になった。京都の名産品を調べ、食べたいものがいくつかできた。	改善 ・ 維持 ・ 悪化 ○運動の習慣ができ、食欲が出てきたことや、食事の重要性等について知ること、3食きちんと食べる様になりました。
口腔	○食べこぼしや、汁物でむせることがあるので、あまり外食をしたくない。 ○旅行先で、夫や現地の人との会話を楽しみたいが、現在、あまり人と会話をしないため、話をしにくい。	○口の渇きを軽減し、人と話す機会を増やす。 ○食べこぼしをなくす ○スムーズに話ができるようになって、人との会話が楽しめる。	○食事の前にお口のマッサージをする。 ○教室で習う発音練習を毎日続ける。	よくできた できた ・ あまりできなかった ・ ほとんどできなかった 毎日発音練習やマッサージをしたおかげで、話しやすくなったし、口から食べ物が出なくなった。	改善 ・ 維持 ・ 悪化 ○唾液分泌の重要性を理解し、自宅で発音練習やマッサージを続けたことで、口の渇きの減少や話しやすさを実感することができました。

⑦ がんばり項目

- 運動
- 栄養
- 口腔

(6) (鹿児島 花子) さんへ

膝の痛み等があり、運動をするのが今は大変だと感じる事もあるかと思います。
毎日、継続することで、だんだんと変化があると思います。
京都への旅行を楽しめるように、一緒に頑張りましょう!

(担当職員名: 桜島 花代)より

⑪ ★総合目標を達成するための取組は、どうでしたか?

(よくできた できた ・ あまりできなかった ・ できなかった)

★3ヶ月を振り返って、日常生活で変化したことは、何ですか?

膝の痛みが軽減したことで、運動が楽しくなった。運動したことで、食欲が増した。話をしやすくなった事で、人と話す事が楽しくなった。

(8) ★ 基本チェックリストの前後比較★

事業実施前/後	運	栄	口	閉	認	う	※主観的健康観
実施前(25年 4月 29日)	4 / 5	0 / 2	1 / 3	1 / 2	0 / 3	2 / 5	1・2・3・④・5
実施後(25年 8月 25日)	2 / 5	0 / 2	0 / 3	1 / 2	0 / 3	1 / 5	1・②・3・4・5

※主観的健康観 1:よい、2:まあよい、3:ふつう、4:あまりよくない、5:よくない

(12) ★(花子)さんへのメッセージ

全領域で改善が見られ、基本チェックリストの該当項目数も減ったので、この教室を卒業することになります。
今後は、毎週〇曜日にある「〇〇教室(一次予防事業)」に参加して、運動等を続けていきましょう。

☆ ①~⑤、⑦、⑨、⑪:対象者又は包括等職員が記載、(6)、(8)、(10)、(12)は、包括職員等の記載欄

様式1「私の元気計画」を記載する際の参考

複合プログラム 様式1【参考】

1 作成の目的

対象者が、現在の生活を振り返り現状を把握し、その上でプログラムを通しての目標を明確にするための様式。

※作成は必須です。

2 作成方法

対象者が、自分の心身の状況や生活の振り返りができるよう、包括職員等が、対象者の合意を得ながら記載する。対象者の現状に対する認識や改善への意欲も確認する。

対象者も、共に計画を立てる包括職員等も頭の中で、情報や考えを整理しやすいように、各記入欄に番号をつけてあるが、記載してある順番通りに記入する必要はない。

対象者にとって、総合目標を考えるのが難しい場合もあるため、各領域の現状等から考える等しても良い。

また、最初に漠然とした総合目標を立てる事ができていても、現状確認や各領域の具体的な目標を聞き取る中で、より具体的で現実的な目標が考えられる場合もあるので、最後に再度、目標等を確認し、必要に応じ修正等すると良い。

※【各項目の記載者】

①～⑤、⑦、⑨、⑪：対象者記載。(必要に応じて、包括職員等が代筆)
⑥、⑧、⑩、⑫は、包括職員等が記載

3 各記入欄の説明

① 様式記入日・氏名の記入

記載者	・ 記入日：包括職員等 ・ 氏名：対象者又は家族、包括職員等
記載時期	事業開始前
説明	「私の元気計画」の作成日を記入する。氏名は、「私の元気計画」への同意の意味を兼ねて、対象者の直筆での署名を原則とする。対象者が署名できない場合は、家族や包括職員等職員が、対象者の了承を得て、代理で署名する。

② 【目標】 3ヶ月後(月頃)になりたい私」の記入

記載者	対象者又は包括等職員
記載時期	事業開始前
説明	運動・栄養・口腔等の各領域とは関係なく、3ヶ月後にどのような生活をしていきたいか、どのような事ができるようになりたいか、どのような事をしたいか等、「総合的な目標」を記載する。日常生活上の目標を明確にすることで、その目標を対象者、事業実施担当者等が共有できるとともに、対象者自身の意欲を引き出し、さらに、教室開始後の評価の目安となる。 ()内には、対象者が3ヶ月後の自分をイメージしやすいように、「私の元気計画」作成日から、3ヶ月後の月を入れる。 * 聞き取り方の例 ・ どのような生活をしたいですか？ ・ どのような自分になりたいですか？ ・ どのような事ができるようになりたいですか？ ・ どのような事をしたいですか？ ・ どのような毎日を過ごしたいですか？ ・ 何を続けていきたいですか？ 等

③ 「今の私の状態、課題」の記入

記載者	対象者又は包括等職員
記載時期	事業開始前
説明	<p>プログラムの内容に応じた個人の目標があることで、対象者も取り組みやすく、評価もしやすいので、身近で達成可能な目標を各項目において立てる方が望ましい。そのため、各項目に関する現状等を把握し、記録する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動 現在の運動習慣や運動習慣に影響を与える腰痛・膝痛の状況等について現状・意向・課題等を記載する。 ● 栄養 現在の食習慣、食事内容等について現状・意向・課題等を記載する。 食事回数や内容、水分摂取状況等、栄養に関する事項を記載する。 ● 口腔 現在の歯磨き習慣や、嚥下に関する状況、口腔ケアに対する意向等について現状・意向・課題等を記載する。 また、義歯の場合は、義歯の状況等についても記載する。

④ 「目標 3ヶ月後(月頃)の私の姿」

記載者	対象者又は包括等職員
記載時期	事業開始前
説明	<p>「【目標】3ヶ月後(月頃)になりたい私」(総合目標)と各領域の「今の私の状態、課題」等、これまでのアセスメントの中で明らかになった課題を中心に、対象者の生きがいや楽しみ、自己実現のありようを基に、3ヶ月後にどうなっていたいかを記載(その項目に特化したもの)。()内には、対象者が3ヶ月後をイメージしやすいよう、3ヶ月後の月を記載する。日常生活上の目標を明確にすることで、その目標を対象者、事業実施担当者等が共有できるとともに、対象者自身の意欲を引き出し、さらに、教室開始後の評価の目安となる。 抽象的な目標を設定すると、評価が難しいため、3ヶ月で評価できる具体的な目標設定をする。 ※ 「総合的な目標」と関連づけての目標設定が難しい場合は、各領域における目標でかまわない。</p>

⑤ 「そのためにすること」

記載者	対象者又は包括等職員
記載時期	事業開始前
説明	各領域毎の目標を達成するために、自宅等で対象者が実行することを記載する。回数や内容等を記載する。

(6) 「(さんへ)」

記載者	包括等職員
記載時期	事業開始前
説明	対象者と合意を得ながら「私の元気計画」を作成した包括職員等が、課題分析の結果や、対象者への応援メッセージ等を記載する。()より)の欄には、メッセージを記載した担当者の名前を記入する。

⑦ (さん)のがんばり項目

記載者	対象者又は包括等職員
記載時期	事業開始前
説明	<p>3つの領域のうち、対象者が特に力を入れて取り組む項目(がんばり項目)を選択する。(優先順位をつける) 領域の選択方法については、原則、基本チェックリストの該当項目(以下、「該当項目」という。)を選択する。 該当項目が複数ある場合や、対象者の考えるがんばり項目と該当項目が異なる場合は、優先順位の高い項目を選択する、対象者に選択してもらう等どのように選択するか検討し、選択する。</p>

(8) 「★基本チェックリスト等の前後比較」

記載者	包括等職員
記載時期	事業前:事業前(二次予防事業対象者として選定された時でも可) 事業後:教室終了間際又は、教室終了後
説明	複合プログラムの実施前・後における基本チェックリスト該当項目数の比較をするために、実施前後それぞれの、基本チェックリスト記入日及び該当項目数を記載する。 また、前後の主観的健康感も記録し、事業効果の評価の参考とする。

⑨ 「ご自身の評価」

記載者	対象者又は包括等職員・事業実施スタッフ等
記載時期	教室最終回等
説明	複合プログラムを1クール実施後に記載する。対象者が各領域毎に立てた自分の目標と、事業終了時の現在の状況を比較して、主観的な評価をする。 対象者自身で記載できる場合は、対象者が記載し、対象者の記載が困難な場合は、包括職員等が、対象者の気づきを促しながら記載する。記載日も忘れずに記録すること。

(10) 「教室スタッフ記載」

記載者	包括等職員又は事業実施スタッフ等
記載時期	教室最終回等
説明	複合プログラムを3ヶ月実施した後に記載する。各領域毎に立てた対象者の目標と、事業終了時の現在の状況を比較して、客観的な評価を複合プログラムの事業実施者が記載する。 複合プログラムの教室の中で実施した体力測定等の測定結果等も踏まえ、客観的に評価し、記載する。記載日も記入する。 ※がんばり項目以外の項目も記載する。

⑩ 「★総合目標を達成するための取組はどうでしたか?」「★3ヶ月を振り返って日常生活で変化したことは何ですか?」

記載者	対象者又は包括等職員・事業実施スタッフ等
記載時期	教室最終回等
説明	対象者が、総合目標に対する評価を記載する。各領域に関係なく、3ヶ月を振り返って日常生活で変化したことを対象者の主観を記載(可能であれば、本人が記載する。)

(12) 「★()さんへのメッセージ」

記載者	包括職員等
記載時期	最終回等又は事業終了後
説明	複合プログラムを1クール実施し、現在の状況のアセスメントと、今後のフォローの方法等について記載する。より専門的な支援を受けた方が効果が上がる事が期待される場合や、対象者が単独プログラムへの参加を望む場合等は、単独プログラムによるフォローにつなぐ。状態が改善した場合等でも、一次予防事業や地域で行われている活動につなぎ、対象者が自主的に取組を継続していくための工夫をする必要がある。