

第9回運営推進会議

光和堂通所介護 養生館

令和6年10月7日

光和堂

漢方薬局
鍼灸院

人灌

光和堂
漢方薬局
鍼灸院

YANU
住居

活動状況

光和堂通所介護

地域密着型通所介護

／介護予防通所型(独自)

午前の部 (9:30～12:00)

【月・火・水*・金・土*】

午後の部 (14:00～16:30)

【水・金】

*ヨガを取り入れた機能訓練

利用状況

光和堂通所介護

定員：各部10名

利用状況：登録者数46名

(内訳)

要介護7名

要支援21名

事業対象者18名

(R.6年10月現在)

運営方針

自立支援と介護予防

光和堂通所介護

運営方針 1

自立支援 ⇒ 自分でしなくてはならないことは？

1. 息を吸うこと（呼吸）
2. 食べること（飲食）
3. 動くこと（運動）
4. 頭を使うこと（思考）

運営方針 2

介護予防の目標

1. 心身機能を維持向上させる
2. 日常生活の活動を高める
3. 家庭や社会への参加を促す

日常生活での活動レベルをチェック

チェック日 年 月 日 担当者 / 最近数か月の行動を

生活活動チェック 様 介護度： ○・△・×で評価

食事：自分で食べる ()・調理している ()・献立決める ()・後片付け ()

買物：一人で行く ()・家族など同行 ()・家族など代行 ()・宅配 ()

整容：自分で服を着る ()・自分で服を選ぶ ()・自分で身だしなみを整える ()

洗濯：洗う ()・干す ()・取り込む ()・たたむ ()・しまう ()

掃除：掃除機 ()・ほうき ()・雑巾モップ ()・風呂 ()・トイレ ()・ゴミ出し ()

排泄：一人でトイレに行く ()・パット使用 ()・リハパン使用 ()

入浴：一人でお風呂に入る・ () 身体を洗う ()・シャンプーする ()

歩行：10分以上歩く ()・階段を昇降している ()・杖 ()・押し車 ()

外出：一人で行く ()・自転車 ()・電車バス ()・車バイク運転 ()

活動：町内会 ()・サークル ()・ボランティア ()・旅行 ()・孫子供の世話 ()・
その他習い事など： ()

納得指導

光和堂通所介護

生活・運動・健康

おもてなし

きれいな・快適・心配り

サービス内容 1

介護カルテの記入

光和堂通所介護

通所介護用カルテ (サービスの記録) C

様 令和 6 年 9 月 日)

バイタルチェック

天気：晴れ・くもり・雨

血圧 122 / 87 mmHg

脈拍 86

体温 36.1 °C

【健康ノート】

- ① お辛いことや困りごと 肢関節 お辛いところにチェック✓
 ② 体調 左肢関節 肢のうきみ [前] [後]
 たいへん良い・良い・普通・悪い・最悪
 ③ 気分 たいへん良い・良い・普通・悪い・最悪
 ④ 便通 今日 0 回
 スッキリ・普通・残る感じ・便秘 (服薬あり・なし)
 ⑤ 小便 今日 2 回
 スッキリ・普通・残る感じ・出にくい・尿意なし・もれる
 ⑥ 食事 朝食 (食べた 食べない) 昼食 (食べた 食べない)
 食欲 (あり・普通・あまりなし・まったくなし)
 ⑦ 水分摂取
 自宅 (少ない・普通・多い) 来所での摂取量 (400 mL)
200+100
 ⑧ 睡眠 よく眠れる・まあ眠れる・普通・あまり眠れない・眠れない
 (服薬あり・なし)

今日の生活機能向上活動

健康ノート・ひとこと日記

本の音読 ・ その他活動

「養生訓」 振澤ゆき

人の名前を思い出す スロウボール
~~夏目漱石~~ 坂本つとむ 北里栄一郎
ミササギ

今日も楽しく身体を動かし、生活機能を向上させましょう。

今日の介護サービス (以下) に同意します。

お名前

「今日の介護サービス」

送迎 有 (片道 ・ 往復) 無
 お茶 有 (おやつ含む) 無
 個別機能訓練 有 (保険内 ・ 自費 I ・ 自費 II) 無
 生活機能向上活動 有 無

○機能訓練メニュー

◎特に重点的に行なう ○行なう △様子を見ながら行なう ×行なわない

	目 標	実 施	備 考
操 体 法	<u>立位</u> ・座位	× 立位・座位	
上 肢 の 運 動	<u>10分</u>	×	
下 肢 の 運 動	○	×	
エアロバイク	○ 分	× 分・距離	km 負荷:
ウォーキング	○ 分	× 分・速さ	km/h

○個別機能訓練 (調子の悪い所; 左の腕痛)

(担当者: 新)
 関節: 肩関節 肢関節 膝関節 足関節 その他 ()
 筋肉: 頸肩部 背腰部 上肢 下肢 手指 足底 その他 ()
 実施内容 (マッサー)・ストレッチ・筋トレ・その他 ()

○今日の満足度 (○で数字を囲んでください。)

① 思うように身体を動かせましたか?

<u>10</u>	9	8	7	6	5	4	3	2	1
大満足									不満足

② 生活機能向上活動はいかかでしたか?

<u>10</u>	9	8	7	6	5	4	3	2	1
大満足									不満足

○ひとこと日記

痛みが取れて、ほんと安心です。

介護カルテ
 ↓
 サービスの
 記録

通所介護用カルテ (サービスの記録) C

様

令和 6 年 9 月 日 ()

バイタルチェック

天気：晴れ・くもり・雨

血圧 132 / 87 mmHg 脈拍 86

体温 36.1 °C

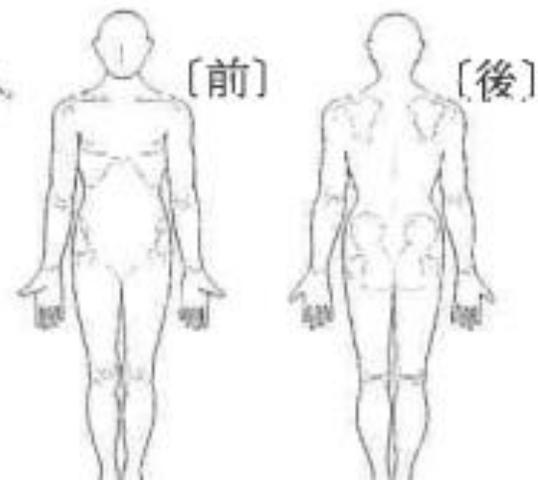
【健康ノート】

① お辛いことや困りごと 肢関節

左肢関節 肢のいたみ
② 体調
たいへん良い・良い・普通・悪い・最悪

③ 気分
たいへん良い・良い・普通・悪い・最悪

お辛いところにチェック✓



④ 便通 今日 0 回
スッキリ・普通・残る感じ・便秘 (服薬あり・なし)

⑤ 小便 今日 2 回
スッキリ・普通・残る感じ・出にくい・尿意なし・もれる

⑥ 食事 朝食 (食べた 食べない) 昼食 (食べた 食べない)
食欲 (あり・普通・あまりなし・まったくなし)

⑦ 水分摂取
自宅 (少ない・普通・多い) 来所での摂取量 (400 mL)
200 + 100

⑧ 睡眠
よく眠れる・まあ眠れる・普通・あまり眠れない・眠れない
(服薬あり・なし)

今日の生活機能向上活動

健康ノート・ひとこと日記
本の音読 ・ その他活動
「養生訓」 福澤諭吉

人の名前を思い出す
~~夏目漱石~~ 坂本小舟馬、北里榮三郎、
NHKテレサ

養生訓の音読も生活機能向上活動に

生活機能向上活動をスタッフによって評価

今日も楽しく身体を動かし、生活機能を向上させましょう。

今日の介護サービス（以下）に同意します。

お名前 様

署名して
もらいます

「今日の介護サービス」

送迎 (片道 ・ 往復) 無
お茶 (おやつ含む) 無
個別機能訓練 (保険内 ・ 自費Ⅰ ・ 自費Ⅱ) 無
生活機能向上活動 無

○機能訓練メニュー

◎特に重点的に行なう ○行なう △様子を見ながら行なう ×行なわない

	目 標	実 施	備 考
操 体 法	<input checked="" type="checkbox"/> 立位・座位	× 立位・座位	
上 肢 の 運 動	<input checked="" type="checkbox"/> 	×	
下 肢 の 運 動	<input checked="" type="checkbox"/>	×	
エアロバイク	<input checked="" type="checkbox"/> 分	× 分・距離 km	負荷:
ウォーキング	<input checked="" type="checkbox"/> 分	× 分・速さ km/h	

○個別機能訓練 (調子の悪い所; それい部痛))

(担当者: 新)

関節: 肩関節 股関節 膝関節 足関節 その他 ()

筋肉: 頸肩部 背腰部 上肢 下肢 手指 足底 その他 ()

実施内容 (マッサージ・ストレッチ・筋トシ・その他)

それい部と臀部の痛み緩和を目的に。下記通り。

○今日の満足度 (○で数字を囲んでください。)

① 思うように身体を動かせましたか?



② 生活機能向上活動はいかかでしたか?



○ひとこと日記

痛みが取れて、ほんと安心です。

サービス内容 2

生活機能向上
グループ活動について

光和堂通所介護

生活機能向上グループ活動とは

目的:ご利用者様の生活機能の向上

- ①日常生活のお困りごとをヒヤリングし、解決する為の方法をグループワークで取り組む。
- ②協力し合いながら解決方法をみつけ生活機能の向上を図る。

例:ペットボトルの蓋開け・箸の練習・
ダンボールや古紙を束ねる裏技など

開け方のコツ・ 注意点

- ①持つ位置をお腹の前に持ってくる。
- ②息を止めると血圧が上がるので、息を吐きながら行う



生活機能向上グループ活動1

箸の使い方の 練習

生薬をつまみ、
お皿に移動させる



ダンボール(古紙) を束ねる裏技

裏返すことなく
束ねる裏技

生活機能向上グループ活動3



生活機能向上を目指した活動リスト(その他)

要望・問題	活動内容
スマホの使い方がわからない	スマホの使い方講座
靴下をはくのが大変	靴下をはく練習
整理整頓が大変	整理整頓のコツ
毎日の献立を考えるのが大変	献立作り
健康管理をしたい・記録に残したい	健康ノート記入

サービス内容 3

おたっしやでゴー
(通所介護計画と個別機能
訓練計画書)について

光和堂通所介護

光和堂のおたっしやでゴー！！

令和6年9月18日

様

担当：横山・飯塚

日ごろ光和堂通所介護をご利用ありがとうございます。いっしょに体操や機能訓練、さらにマッサージやおしゃべりをさせて頂き、以下のような通所介護計画及び個別機能訓練計画を提案させて頂きます。疑問や不明な点がございましたら遠慮なくお尋ねください。

要介護度の変化

現在の介護度： 支援1（平成25年6月より）、以前の介護度：生きがい
身長： 153cm（前回153.2cm） ・ 体重： 49.8kg（前回51.8kg）

ご病気などによる問題点

H18年、乳がんにより左腋窩リンパ節切除、左肩の可動域制限
H22年、胆嚢全摘手術
R1年11月、腰痛の為に起居動作、自立歩行が困難
R4年4月、心房細動
心機能と腎機能の低下と、難聴や下肢のむくみなどがある。

日常生活の課題とご要望

買い物に行く際に重い荷物が持てなくなってきた。部屋の物を片付けられない。
食生活の改善、暴飲暴食を控えて、体重管理したい。
身体バランスを整え現状を維持してほしい。円背の改善をしたい。手指に力を付けたい。部屋の物を少しずつ減らして整理整頓したい。

生活機能の向上を目指したグループ活動

重い物を持つ運ぶ際のコツ、健康ノート記入、整理整頓のコツ、養生訓の音読、ペットボトルの蓋開けなど

生活目標

食生活に気を付けて体重を管理し、自立した生活と外出できる体力を維持する。

体力測定の結果

測定年月	①握力	②前屈	③足踏み 15秒	④起立動作 20秒
初回(23年3月)	22.5 kg	15 cm	25 回	—
種目	①握力	②前屈	③ステップ 10秒	④ウォーキング 10分
R6年3月	22 kg	—	32 回	脈 76→96 時速 3.5 km
R6年6月	22 kg	22 cm	—	脈 75→108 時速 3.5 km
R6年9月	21 kg	—	32 回	脈 71→101 時速 3.5 km

体力測定とグループ活動へのコメント

体重が順調に減り維持できています。素晴らしい意志力です。浮腫みも落ち着いていて、大きな不調もなく体調が安定していました。今後も現生活を継続する為にも食事管理を継続していきましょう。グループ活動では、献立作りや箸の練習など問題なくこなせていました。

今後の運動とグループ活動プログラムへの提案

適切な睡眠と運動、そして食事内容に配慮する事は基より、日常生活動作でお困りの事をお仲間と共有しましょう。さらに現生活がより向上していくように、問題点を見つけ出し、解決していけるようお仲間と切磋琢磨していただくグループ活動時間を提供していきます。「重い荷物の運びのコツ」など楽しみにしててください。今後も病に倒れることなく、お元気で浚刺と過ごし、颯爽と歩き続けられるように、光和堂の姿勢保持の運動を重点的に頑張ってください。

今回の目標

円背の改善運動を日課にして、身長が縮まないように姿勢に気をつけましょう。下肢筋力を強化しましょう。

機能訓練指導員（飯塚）より

個別機能訓練では、左肩の可動域制限と腰痛、下腿の浮腫み改善のため、左肩周囲、腰下肢のコリを緩めて、全身マッサージで血流を良くしていきます。円背改善のため胸部、背部の筋緊張を緩めて、姿勢保持を助けていきます。

今回の通所介護計画と個別機能訓練計画をもとに、いつまでも自立した生活がおくれるようお手伝いしていきたいと思っております。この提案にご同意頂けるようでしたら、下記にご署名をお願い致します。

____年 ____月 ____日 _____ 様

※緊急連絡先に変更はありませんか？ 変更なし 変更あり

※掛かりつけ医院と主治医に変更はありませんか？ 変更なし 変更あり

要支援

生活機能向上 グループ活動 の評価と提案

光和堂のおたっしやでゴー！！

令和6年9月18日

様

担当：横山・保坂

日ごろ光和堂通所介護をご利用ありがとうございます。いっしょに体操や機能訓練、さらにマッサージやおしゃべりをさせて頂き、以下のような通所介護計画及び個別機能訓練計画を提案させて頂きます。疑問や不明な点がありましたら遠慮なくお尋ねください。

要介護度の変化

現在の介護度： 要介護1（令和6年3月より）、以前の介護度： _____
身長：141.1 cm（前回 _____ cm）・ 体重：49.1 kg（前回 _____ kg）

ご病気などによる問題点

骨粗鬆症、高脂血症、高血圧、認知症（アルツハイマー型 R6.4）
腰部圧迫骨折（R6） ぎっくり腰（R6.2.1） 腰の痛みがある

生活目標

家事や外出など自立した生活を、維持できるようにする。

ご自宅での①ご様子及び問題点と②ご要望

- ① ごはんとみそ汁を作り、片付けはでき、身の回りの事はおおよそ自分で行っている。意欲的に家事を行えない時がある。外出に不安がある。
- ② 腰痛を緩和し筋力を強化して、歩行をしっかりと安定させたい。

問題点解決の提案と実践

光和堂の呼吸法を日常生活に取り入れて、自律神経を整え、苦手な運動にも前向きに取り組んでいきましょう。苦手意識のある運動ですが、継続する事で体力を取り戻すことができます。下肢筋力強化を目指して、散歩を日課とし、不安なく外出できるようにしましょう。

体力測定の結果

測定年月	①握力	②前屈	③ ステップ10秒	④ エアロバイク 15分
初回(R6年9月)	20.5 kg	29.5 cm	—	—

体力測定へのコメント〈筋力・バランス・柔軟性・歩行（持久力）〉

初めての測定はいかがでしたか？ 光和堂では3ヶ月に一度体力測定を行っています。握力は初回で20 kgをクリアしています。素晴らしい！初回で20 kgを超えられる方は少ないです。適切な運動で、今後身体状況がどのように好転していくかを楽しみにしてください。運動を継続することで、さらに元気になりますよ。

今後の目標と運動活動のプログラムの提案

ヨガ運動では柔軟性と筋トレをして、動きやすい身体づくりをしていきます。腰に痛みがあるので、無理のない様にトレーニングしていきましょう。ご自宅で出来る運動も取り入れて、運動する習慣を身につけていきましょう。これからも家事や外出が出来る様に、光和堂がお手伝いします。運動を続けることで身体は良くなっていきます。ヨガ運動のお仲間と交流することで、認知機能をアップしていきましょう。

今回の目標

腰痛を改善して、歩行を安定させ、散歩を楽しみましょう。

機能訓練指導員（保坂）より

個別機能訓練では、身体の気になるところを把握し、状態にあった運動やマッサージなどで、お身体を調整していきます。腰背部の筋緊張を緩和して、圧迫骨折による腰の痛みを軽減し、円背を予防していきます。体幹の筋肉を動かすやすくして、しっかりと安定した歩行ができるようにしていきましょう。

今回の通所介護計画と個別機能訓練計画をもとに、いつまでも自立した生活がおくれるようにお手伝いしていきたいと思っております。ご自宅に訪問させて頂きましたこと、この提案にご同意頂けるようでしたら、下記にご署名をお願い致します。

ご本人 令和6年9月18日 _____ 様
ご家族 令和6年9月18日 _____ 様

※緊急連絡先に変更はありませんか？ 変更なし 変更あり

※掛かりつけ医院と主治医に変更はありませんか？ 変更なし 変更あり

要介護

自宅訪問により家族から聞き取り

光和堂のおたっしやでゴー！！

要介護

令和6年9月 18 日

様

担当：横山・保坂

日ごろ光和堂通所介護をご利用ありがとうございます。いっしょに体操や機能訓練、さらにマッサージやおしゃべりをさせて頂き、以下のような通所介護計画及び個別機能訓練計画を提案させて頂きます。疑問や不明な点がありましたら遠慮なくお尋ねください。

要介護度の変化

現在の介護度： 要介護1（令和6年3月より）、以前の介護度：
身長：141.1 cm（前回 cm）・ 体重：49.1 kg（前回 kg）

3ヶ月前と
比較して評価

ご自宅の日常生活での短期的な目標

ご病気などによる問題点

骨粗鬆症、高脂血症、高血圧、認知症（アルツハイマー型 R6.4）
腰部圧迫骨折（R6）ぎっくり腰（R6.2.1）腰の痛みがある

生活目標

家事や外出など自立した生活を、維持できるようにする。

ご自宅での①ご様子及び問題点と②ご要望

- ① ごはんとみそ汁を作り、片付けはでき、身の回りの事はおおよそ自分で行っている。意欲的に家事を行えない時がある。外出に不安がある。
- ② 腰痛を緩和し筋力を強化して、歩行をしっかりと安定させたい。

ご本人とご家族の希望で長期的な目標

問題点解決の提案と実践

光和堂の呼吸法を日常生活に取り入れて、自律神経を整え、苦手な運動にも前向きに取り組んでいきましょう。苦手意識のある運動ですが、継続する事で体力を取り戻すことができます。下肢筋力強化を目指して、散歩を日課とし、不安なく外出できるようにしましょう。

体力測定の結果

測定年月	①握力	②前屈	③ ステップ10秒	④ エアロバイク 15分
初回(R6年9月)	20.5 kg	29.5 cm	—	—

3ヶ月前の
結果と比較
して評価

体力測定へのコメント〈筋力・バランス・柔軟性・歩行（持久力）〉

初めての測定はいかがでしたか？ 光和堂では 3 ヶ月に一度体力測定を行っています。握力は初回で 20 kg をクリアしています。素晴らしい！ 初回で 20 kg を超えられる方は少ないです。適切な運動で、今後身体状況がどのように好転していくかを楽しみにしてください。運動を継続することで、さらに元気になりますよ。

今後3ヶ月
の具体的な
運動活動を
提案

今後の目標と運動活動のプログラムの提案

ヨガ運動では柔軟性と筋トレをして、動きやすい身体づくりをしていきます。腰に痛みがあるので、無理のない様にトレーニングしていきましょう。ご自宅で出来る運動も取り入れて、運動する習慣を身につけていきましょう。これからは家事や外出が出来る様に、光和堂がお手伝いします。運動を続けることで身体は良くなっていきます。ヨガ運動のお仲間と交流することで、認知機能をアップしていきましょう。

光和堂の活動で達成で
そんな目標

今回の目標

腰痛を改善して、歩行を安定させ、散歩を楽しみましょう。

機能訓練指導員（保坂）より

個別機能訓練では、身体の気になるところを把握し、状態にあった運動やマッサージなどで、お身体を調整していきます。腰背部の筋緊張を緩和して、圧迫骨折による腰の痛みを軽減し、円背を予防していきます。体幹の筋肉を動かしやすくして、しっかりと安定した歩行ができるようにしていきます。

今回の通所介護計画と個別機能訓練計画をもとに、いつまでも自立した生活がおくれるようにお手伝いしていきたいと思っております。ご自宅に訪問させて頂きましたこと、この提案にご同意頂けるようでしたら、下記にご署名をお願い致します。

ご本人 令和6年 9月 18日 _____ 様

ご家族 令和6年 9月 18日 _____ 様

※緊急連絡先に変更はありますか？ 変更なし 変更あり

※掛かりつけ医院と主治医に変更はありますか？ 変更なし 変更あり

サービス内容 4

運動指導の根本理念と体操 のデモンストレーション

光和堂通所介護