

個別機能訓練計画書が 書けるセミナー

場所 有信アクロス株式会社
大阪会場 東京会場

講師 理学療法士 松永健吾

- 個別機能訓練計画の違い
- 計画書の意味
- 各項目の書き方

個別機能訓練計画とは

- 個別機能訓練加算Ⅰ・Ⅱ共に機能訓練指導員、看護職員、介護職員、生活相談員等が共同して、利用者ごとに個別機能訓練の目標、実施時間、実施方法等を内容とする計画書を作成しなければならない。

個別機能訓練加算 ⅠとⅡのまとめ

	個別機能訓練加算（Ⅰ）	個別機能訓練加算（Ⅱ）
単位	4 6 単位／日	5 6 単位／日
機能訓練指導員の配置	常勤専従 サービス提供時間を通して勤務し、機能訓練指導員のみに従事する者が1名必要	専従 機能訓練を実施する時間帯に勤務し、機能訓練指導員のみに従事する者が1名必要
目的	座る・立つ・歩く等の『 身体機能 』の維持・向上	①身体機能だけでなく精神の働きも含む「心身機能」 ②A D L・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」 ③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」等の『 生活機能 』の維持・向上
訓練内容の選定	複数の種類の機能訓練項目を準備し、項目の選択にあたっては機能訓練指導員が利用者の選択を援助	实际的な行動そのものや、それを模した行動を反復して行うことにより、段階的に目標の行動ができるように内容を定める
実施範囲	グループに分かれて実施（人数に関する記載なし）	5 人程度以下 の小集団（個別対応含む）
実施者	機能訓練指導員 などが実施	機能訓練指導員が直接 実施
実施環境	記載なし	浴室設備、調理設備・備品等を備え実践的な環境での実施

I と II の意味あいの違い

個別機能訓練加算 I

- ・訓練を実施する者は機能訓練指導員に限らず介護職員や生活相談員でも可能である
- ・機能訓練指導員は全体を見渡して機能訓練や日常生活に関してリハビリ的視線で助言するような立場

個別機能訓練加算 II

- ・5人程度以下の利用者に実践的な環境で直接訓練をしなければならない
- ・訓練の専門家として各デイサービスで定めた訓練時間内に密度の濃い訓練を利用者一人一人に確実に提供する

I と II の意味あいの違い

個別機能訓練加算 I

・目的「身体機能の維持・向上」
目標例は「安全に椅子から立ち上がる」「杖を使って5m歩行する」「車椅子自走する」「自分で靴がはける」

個別機能訓練加算 II

・目的「生活機能の維持・向上」
目標例は「週1回囲碁教室に行く」のように複数の行為がくみあわさった活動
「着替える」+「靴を履く」+「教室まで歩く」+「他者とのコミュニケーション」+「囲碁のルールを理解」

機能訓練とリハビリの違い

機能訓練	リハビリ
<p>目的： 機能を回復した先に その人が自立した生活を送るための支援</p>	<p>目的： その人に存在している 器官などの疾病を 早期に回復させること 社会における「役割」を取り戻す</p>

実際に書いてみよう！

- 個別機能訓練計画書のサンプルに記載
- 目標設定を試してみる
- 運動を考える

計画書について

評価項目を追加しています！



個別機能訓練計画書

ご利用者氏名 様 介護度 作成日 平成 年 月 日
ご利用日:

■個別機能訓練加算Ⅱ

計画期間	平成27年 月 日 ~ 平成 年 月 日			
担当者	機能訓練指導員	看護職員	介護職員	生活相談員

目標設定

大	
小	

機能訓練内容

訓練時間

腕掲げ時間(秒)				評価時間	
①					分間
②					分間
③					分間
④					分間
⑤					分間
評価	握力		片足立ち時間		TUG
	右	kg	左	kg	右 秒 左 秒 秒

前回実施状況評価、今後の取り組み

評価者

--

ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

上記、個別機能訓練計画書について、説明及び前回実施状況の評価を受け同意しました。

ご利用者氏名

印

説明日 平成 年 月 日 ご家族・代理人氏名

印

症例

- A氏
要介護1 右大腿骨頸部骨折（人工骨頭置換術 平成29年10月20日施行 ）
- ケアプランのご本人の意向
「体力が落ちないようにしたい、自分でお風呂に入りたい、外出して人と会話したい」

決まっていなければ「申請中」「暫定」

今日の日付け

個別機能訓練計画書

ご利用者氏名

様

介護度

作成日 平成 年 月 日
ご利用日:

実施期間の日付け

■個別機能訓練加算Ⅱ

計画期間	平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日			
担当者	機能訓練指導員	看護職員	介護職員	生活相談員

目標設定

大	
小	

目標設定について

- ニーズの把握
- 「本人の希望」と「家族の希望」を含めて検討する
- 長期目標は六ヶ月程度で達成可能と予測されるものが好ましい（目標の期間を記載）
- 短期目標は三ヶ月程度で達成可能と予測されるものが望ましい（目標の期間を記載）

個別機能訓練計画書

作成日 平成 年 月 日
ご利用日:

ご利用者氏名	様	介護度
--------	---	-----

■個別機能訓練加算Ⅱ

計画期間	平成 年 月 日 ～ 平成 年 月 日			
担当者	機能訓練指導員	看護職員	介護職員	生活相談員

目標設定

大	
小	

目標期間の記載があると望ましい

例) 自宅で一人でお風呂に入れるようになる(平成30年6月)
一人でデイサービスに通える

目標設定について②

- 更新の時には目標の達成度合いについて記載する
 - 通所介護計画、居宅介護計画と連動し、整合性が保たれているように設定する
- 長期目標が達成された場合には速やかに次の長期目標を設定する必要がある

長期目標と短期目標の違い

- 個別機能訓練加算Ⅱの目的は「生活機能の維持・向上」
- 複数の行為が組み合わさっている

長期目標として設定する

例) 一人でデイサービスに通える

「定時に起床する」+「一人で更衣」+「自宅内・外歩ける」+「他の利用者とのコミュニケーションが取れる」

短期目標として設定する

個別機能訓練計画書

作成日 平成 年 月 日

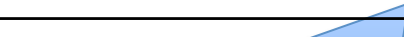
ご利用者氏名 様 介護度

ご利用日:

■個別機能訓練加算Ⅱ

計画期間	平成 年 月 日 ～ 平成 年 月 日			
担当者	機能訓練指導員	看護職員	介護職員	生活相談員

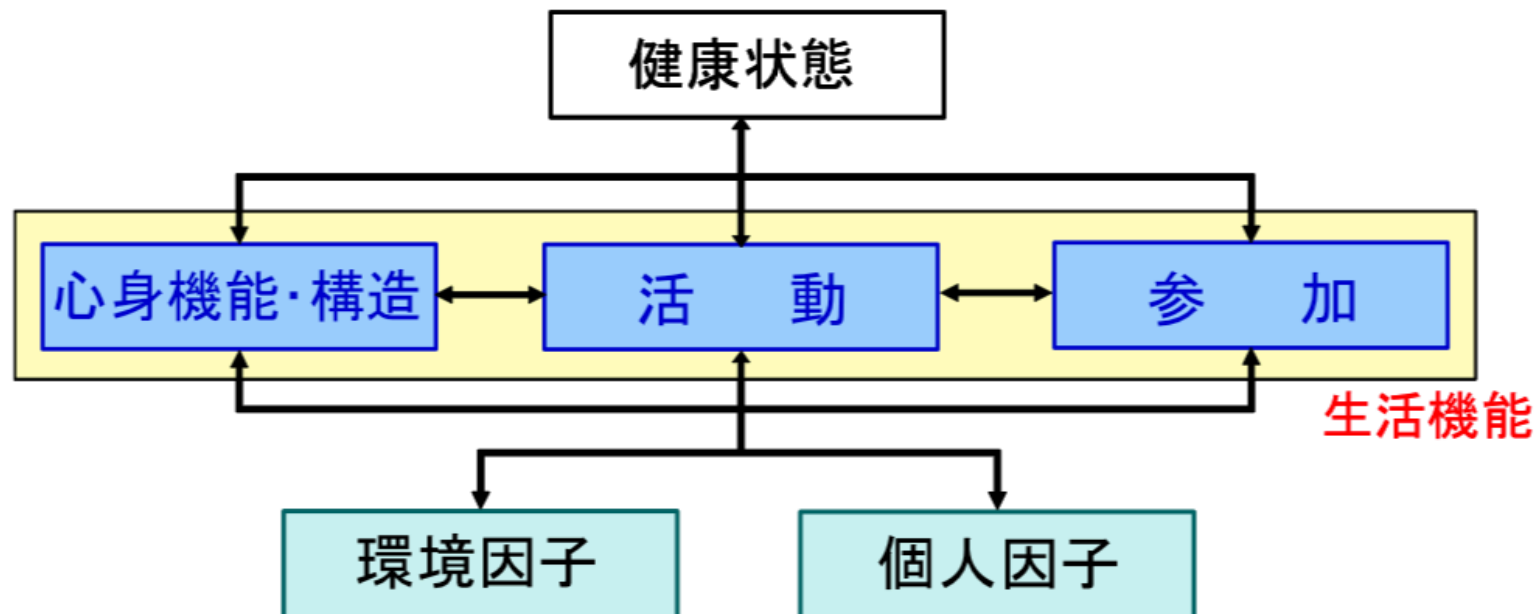
目標設定

大	
小	

目標期間の記載があると望ましい
例) 自宅で一人でお風呂に入れるようになる(平成30年6月)

生活機能の考え方 (ICF)

図 ICFの生活機能モデル



実用性の5つの要素

- 安全性:安全にその動作を行えるか
- 安定性:一定の方法でその動作を行えるか
- 社会性:社会的に見てその方法でよいか
- 持久性:その動作を継続して行えるか
- 速度性:その動作を行うスピード

短期目標の例

自宅内を安全に移動できる

ズボンをはく時に足を安定して持ち上げられるようになる

住環境について

- ・ 自宅内や周囲の環境において課題となる点があれば記載することが望ましい

機能訓練内容		訓練時間
①		分間
②		分間
③		分間
④		分間
⑤		分間
備考		

玄関に10cmの上がり框あり、玄関から門扉まで5段の手すりのない段差がある

プログラムについて

- 目標にあった動作を分解して動作指導を行う
- 例) 布団上の右側への寝返り

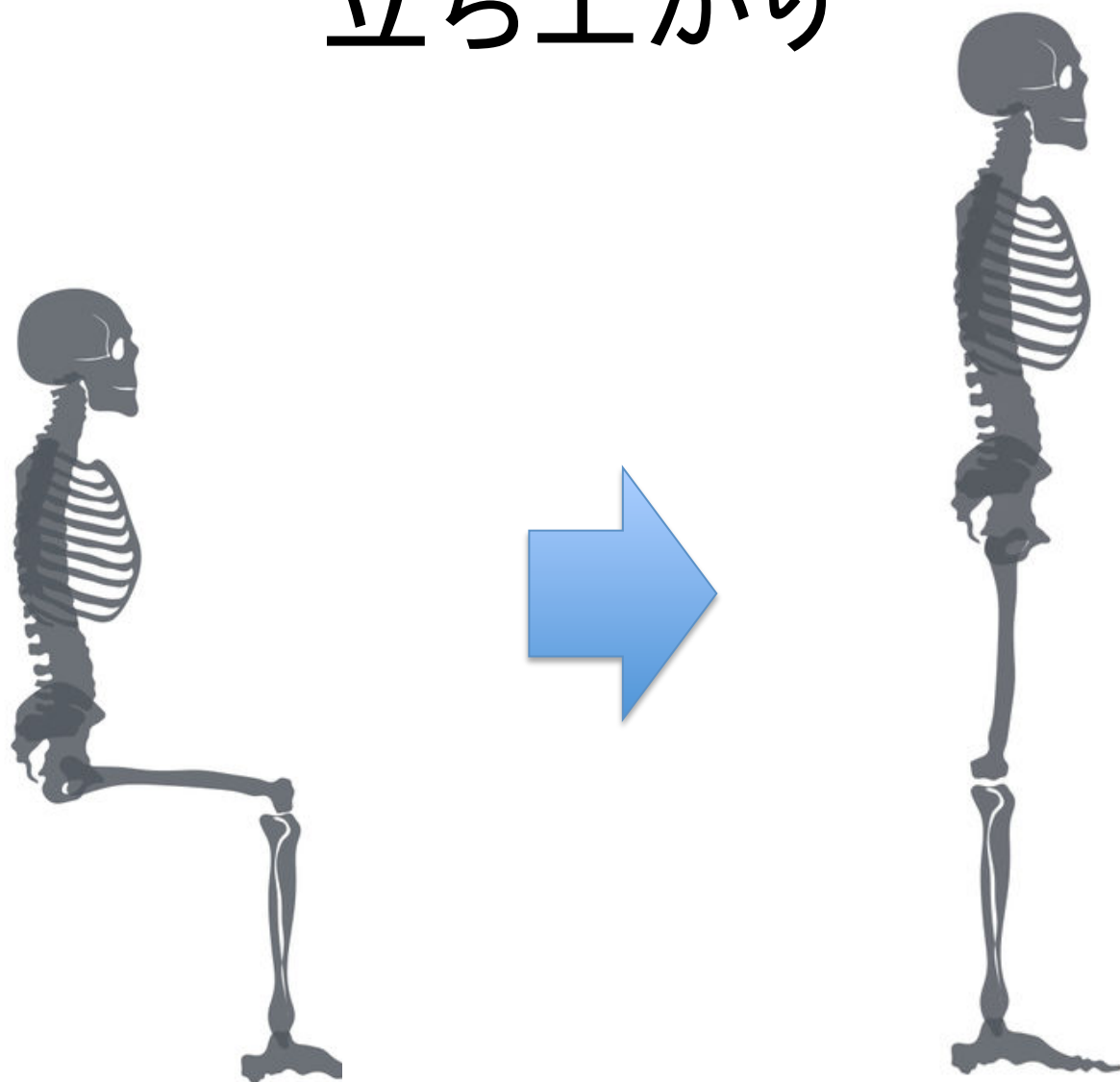
顔を右へ+手を右へ+足を右へ

動かすことで片側へ寝返る

前回の復習 機能訓練の考え方

ADL動作がどうやったらできるのか
人の動きの仕組みを一緒に考えましょう！

立ち上がり

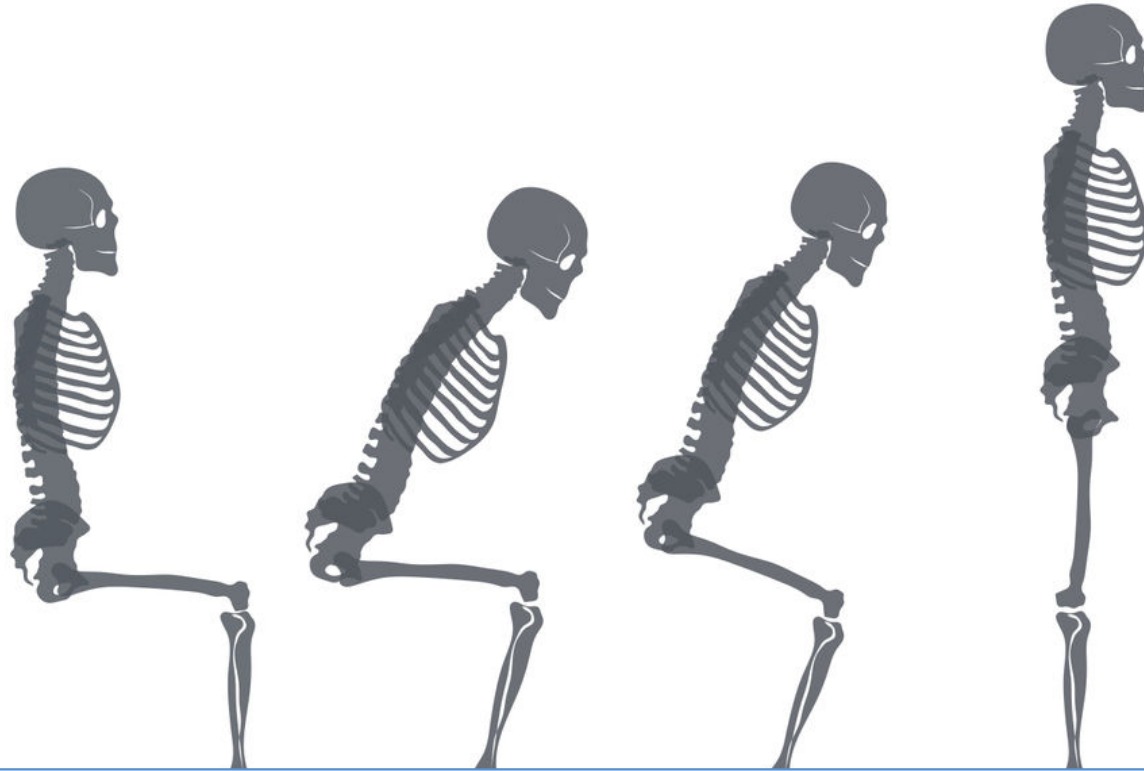


立ち上がり



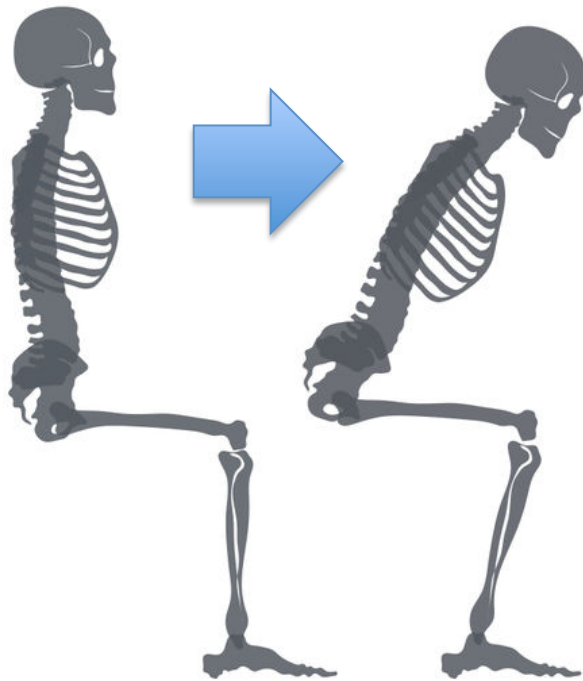
★ 重心の軌跡
星と星を
結んでみよう

立ち上がりの4つの相



動きに合わせた運動を実施することが
最もシンプルで効果的

体幹の前傾相



立ち上がる時の一番最初の動き
体が前に倒れて足の裏に体重がかかる

この時のポイント

- ・体幹はしっかりと起きている
- ・できれば股関節から体を前に倒す
- ・足は地面についている

レク①座ったままの作業



この時のポイント

- ・しっかりと体を起こせる位置で行う
- ・できるだけ姿勢が崩れない

【効果】お尻と背中の中の筋肉のストレッチ

狙い: 立ち上がりの前傾相

体操①ボールの押し合い

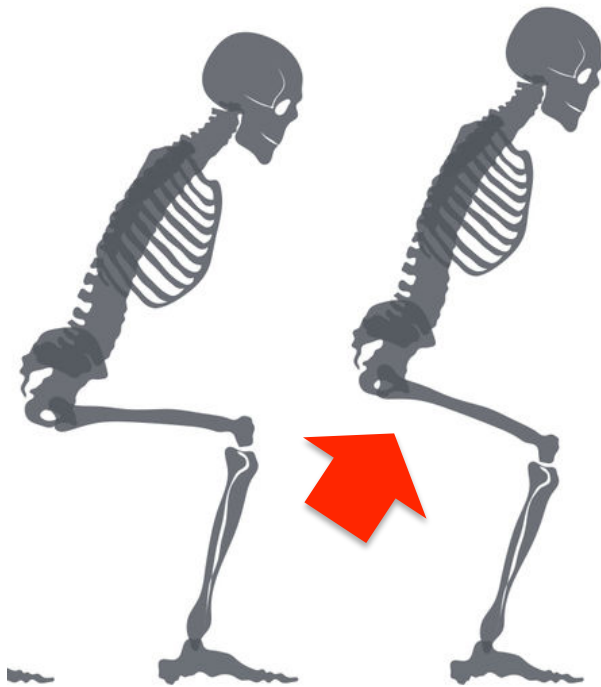


できるだけ手を伸ばして行う。
ギリギリ届く距離で手を伸ばし
て入れるように実施しても良い

【効果】股関節周囲の筋力向上、
腹筋背筋の筋力向上

狙い：立ち上がりの前傾相

臀部離床相

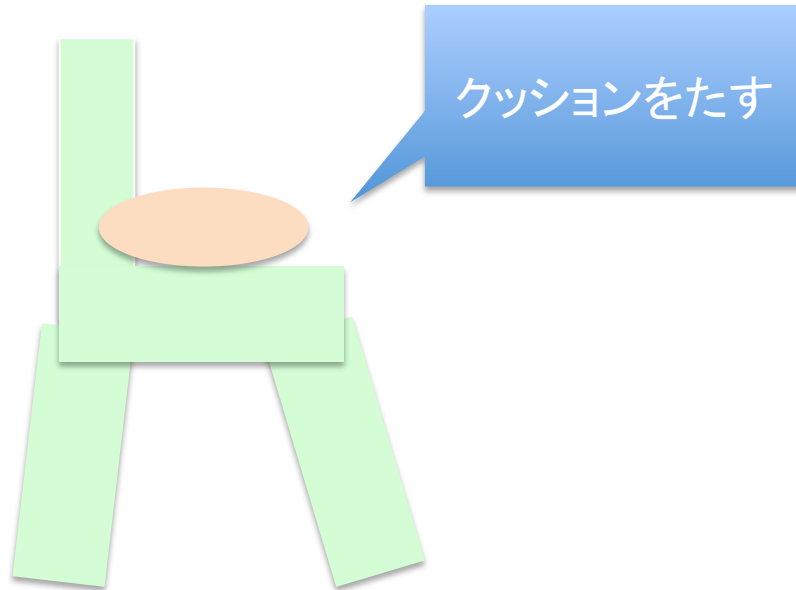


足裏にしっかり体重がかかり、太ももに
力が入る
お尻が少し椅子から浮き上がり始める

この時のポイント

- ・体幹はしっかりと起きている
- ・お尻にも力が入ってくる

生活①



- 高椅子で過ごす
 - 高の椅子に座ることで太ももの筋肉を使う練習をする
 - 【効果】骨盤ずわりにならないよう注意
 - 臀部離床相の改善。
- * 椅子からの転倒には注意

体操②タオル体操

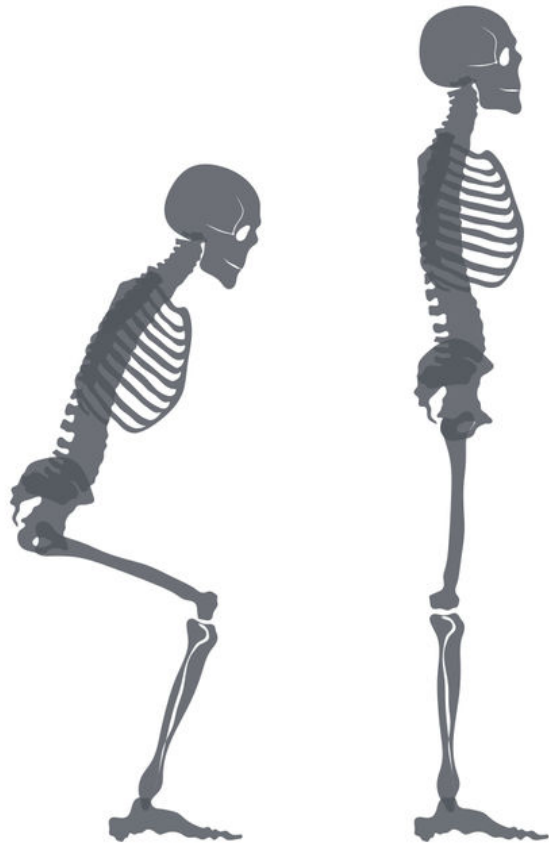


タオルを上を持ち上げる

【効果】手を挙げると同時に背筋も伸ばす。前方へ行くときは同時に足も踏ん張る。臀部離床相の改善。

* 椅子からの転倒には注意

伸展相



体がしっかりと起き上がり
足も伸びている

この時のポイント

- ・体幹はしっかりと起きている
- ・膝も伸びながら体も起き上がる

体操③洗濯物干し



立ったまま手を伸ばす(片手・両手)

手がおりにないように要注意
反り腰と転倒に注意

【効果】股関節周囲の筋力向上、
腹筋背筋の筋力向上、肩周り
筋力向上、体幹筋力向上

狙い: 立ち上がりの伸展相、立
位姿勢の改善

運動を行う時に

- どの運動機能に効果があるか（〇〇筋力の向上、バランスの向上、認知機能の向上など）
- どのADLに効果が期待できるか（服の袖を通しやすくする、立ち上がりやすくなる、歩きやすくなる）

上記を意識すると同じ運動をしても利用者様も
変化を感じやすい。

体操作りワーク

・テーマ「動作」をお伝えします。

- ・数人でチームを作ります
- 話し合いながら一つ作成
- ・後ほど発表していただきます！

決めること

- 目的動作 「自室でお風呂に一人で入る」
- 体操タイトル「 」
- 体操内容
- 運動量
- 目的とする動作を分解する

例)階段昇降の動作は

足を上げる、片足立ちのキープ、立ったまま体は起きる、つま先上がってる、片足で踏ん張って上がる、後ろ足は伸びてる

ADL改善レク、体操について

実施予定の体操をココへ記入

小		
	機能訓練内容	訓練時間
①		分間
②		分間
③		分間
④		分間
⑤		分間
備考		

	今後の取り組み	評価者

「性格が○○で○○な時に注意が必要」「パーキンソン病があるため、薬が効いている時間に訓練を行う」
「トイレが近いためこまめな尿意の確認が必要」など

プログラム記入例

プログラム内容		留意点	頻度	時間	主な実施者
①	歩行器をしっかり見て確実に掴み、立ちあがる訓練	歩行器のグリップ部分を確実に把持する	週3回	5分	機能訓練指導員
②	歩行中に前後に倒れない姿勢保持の訓練	後ろに倒れないよう注意	週3回	10分	機能訓練指導員
③	段差を越えるために歩行器を持ち上げる訓練	腰を痛めないようゆっくり持ち上げる	週3回	3分	機能訓練指導員
④	座る位置を確実に見極め、ゆっくり椅子に腰かける訓練	椅子から落ちないように腰を下ろす位置に注意	週3回	5分	機能訓練指導員
(注) 目的を達成するための具体的内容を記載する。(例：買い物に行けるようになるために、屋外歩行を練習するなど)			プログラム立案者	山田 太郎	

変化の追い方

量的、質的に変化を追う。
長期目標、短期目標に対する変化を記載。
訓練後の変化などを記載。

前回実施状況評価、今後の取り組み	評価者

ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

上記、個別機能訓練計画書について、説明及び前回実施状況の評価を受け同意しました。

ご利用者氏名

印

説明日 平成 年 月 日 ご家族・代理人氏名

印

利用者、または家族に同意を得た日付けと署名を記入してもらう

地域連携について

- 地域で主導権を取れるような取り組みがオススメ
- もしくは地域での活動、集まりに積極的に顔をだす

- 一日お疲れ様でした！