

第3期
(令和7年度)

おおた 介護予防応援事業

事例集



大田区

はじめに



「おおた介護予防応援事業」は、介護予防サービス事業者と利用者の方々による「介護予防・日常生活支援総合事業」での自立支援・重度化防止の取組を応援することを目的とした事業です。

介護予防サービス事業者と利用者と一緒にチームになって、利用者ができるだけ自立した生活を送れるように改善・維持に一定期間取り組んでいただき、その取組の結果を評価しPRすることにより、各事業所のモチベーションの向上や利用者・家族の改善・維持に対する意欲の向上などにつながることを期待し、大田区における介護予防サービス全体の質が向上していくことをめざしています。

「おおた介護予防応援事業」は、平成29年度から事業の検討を行い、令和元年度には「第1期(32チームエントリー)」、令和4年度には「第2期(23チームエントリー)」事業を実施し、学識経験者、介護事業者、区職員で構成される評価委員会において、特に優秀な取組を行った5チームを選出し、表彰を行ってきました。

また、優れた取組を区内事業者の方々に共有するため、事例集及びインタビュー動画を作成し、介護予防の取組において活用いただいています。

今回、令和7年度に実施した「第3期 おおた介護予防応援事業」では、23チーム(68事業者)に参加いただきました。本事例集では、「第3期 おおた介護予防応援事業」にて、優秀な取組として新たに選出された5チームの取組に加えて、評価委員会にて推薦された取組を紹介しています。

介護予防サービス事業者の皆様方が、利用者の方々が住み慣れた地域において、できるだけ自立した生活を続けていくことができるよう、一人ひとりにあった介護予防の取組を検討する際に、ご活用いただけることを期待しております。



第3期おおた介護予防応援事業の概要

- 1 参加申請受付期間 令和7(2025)年1月6日から
令和7(2025)年3月31日
- 2 参加チームの状況 参加申請チーム数：23チーム
評価対象チーム数：19チーム(4チームは参加申請後に辞退)
- 3 取組結果提出期限 令和7(2025)年4月1日から
令和7(2025)年8月29日
- 4 取組結果の評価・選出方法 令和7(2025)年9月から11月にかけて提出内容の評価
令和7(2025)年11月13日 評価委員会開催
19チームの取組内容を評価し、優秀な取組を選出
- 5 結果公表 令和7(2025)年11月28日
- 6 表彰式 令和8(2026)年2月2日
大田区役所にて表彰式を開催



第3期 おおた介護予防応援事業

👑 優秀選出チームの取組

① 大好きな俳句を いつまでも

p.3~4



地域包括支援センター嶺町チーム

② 働く意欲が原動力!! 腰の手術を克服し家族との 青果店復帰を目指す

p.5~6



地域包括支援センター大森チーム

③ ダンスであげてく 心と身体の健康ステップ

p.7~8



地域包括支援センター上池台チーム

④ あれもしたい、 これもしたい! ～好奇心と意欲に支えられて～

p.9~10



地域包括支援センター西六郷チーム

⑤ 好きな時に好きな場所に行き、 利用者から誰か のための支援者に

p.11~12



地域包括支援センター糀谷チーム

優秀チーム以外の取組一覧

優秀チーム以外にも
ユニークな取組が
たくさんありました。

p.13~14

ピックアップ取組

p.15

新たな広がりを期待したいユニーク
な取組を紹介しています。

大好きな俳句を いつまでも

参加事業者

地域包括支援センター嶺町、
あすか桜坂（居宅介護支援・訪問介護）、
レッツ倶楽部多摩川（通所介護）

利用者情報

88歳、女性、要支援2、一人暮らし

腰椎すべり症、腰部脊柱管狭窄症、両変形性膝関節症があり、両人工膝関節置換術にて入院、退院後の生活に不安を抱き自ら地域包括支援センター嶺町に電話され、介護予防サービスの利用に至りました。退院前の家屋調査で歩行器レンタルを検討しましたが、状態が改善し不要となりました。当初心配されていたゴミ出しや買い物も自で行えるようになりましたが、しゃがむ動作ができず掃除が困難なため訪問型サービスを利用することとなりました。加えて、転倒や筋力低下防止のためのリハビリ目的で通所型サービスも利用することとなりました。当初は、膝痛で外出に不安がありましたが、俳句の会へでかけることを生活目標にしてサービス利用を継続し、俳句の会に一人で電車に乗って行くまで回復されました。



地域や社会資源の活用への取組

- 長年、嶺福寿会で俳句を作り町の広報誌に投稿するなど地域活動に積極的に取り組み、俳句本の出版や企業の俳句大賞への入賞経験もあります。訪問時に出版本や投稿した俳句について笑顔で語る

姿から俳句が生きがいであることが伺われ、俳句の会への参加がご本人の回復の原動力となったと思われます。



本事業に参加した感想

- 術後の膝痛による退院後の独居生活への不安から、ご本人が管轄の包括へ自ら電話された行動力に、支援の原点を感じました。患部を悪化させないよう慎重に支援を組み立て、チーム員それぞれが専門性を最大限に発揮してご本人を支えた結果、目標の「俳句の会に通いたい」を達成できました。多職種連携の大切さを改めて学ぶとともに、回復へ懸命に努力されるご本人の姿が印象的でした。

（地域包括支援センター嶺町）

- 退院後、膝の痛みや歩行困難で買い物やゴミ出しが課題でしたが、「自分で行いたい」という強い希望がありました。その自立心を尊重し、リハビリや訪問介護を活用しながら無理をしないサポートを続けた結果、自で行えるまでに回復されました。当初は大きな目標と思われた赤羽の句会参加も見事に達成できました。これからも「ご本人の希望と自立心」を大切に、サービス調整を続けていきたいと思ひます。

（あすか桜坂（居宅介護支援））

- 膝を曲げることが困難なため、お風呂とトイレの掃除を中心にサポートしました。庭や自宅内の床は柄の長いほうきを活用してご本人自ら工夫して行い、疼痛時にはご無理のないよう声掛けしながら掃除機掛けを行うなど、ご本人と相談しながら進めました。会話を通じてご本人の体調を確認しつつ意思を尊重したサポートを心がけました。無理せず自分でできることに積極的に取り組む姿勢が印象的でした。

（あすか桜坂（訪問介護））

- 筋力低下で歩行動作や日常生活動作が不安定だったため、運動機会を確保し、筋力を増強しました。リハビリでは下肢機能とバランス機能の維持・向上に取り組み、真面目に取り組まれた結果、徐々に足の挙上が改善。介助なしで送迎車に乗れるようになったことは大きな変化です。リハビリを通じてご本人の成果を実感でき大変嬉しく、今後もぜひ継続していただきたいと思ひます。

（レッツ倶楽部多摩川）

取組 工夫した点・力を入れた点

ケアマネジャー

不安に寄り添ったサービスの調整 (あすか桜坂)

- 退院直後は膝の疼痛による歩行不安定のため、室内歩行器使用や買い物等のサービスを検討しましたが、回復が早く状態改善したため、膝に負担のかかる風呂・トイレ掃除に絞リサービスを調整しました。筋力・持久力低下への不安もあり転倒リスクも高いためリハビリ目的でデイサービスを提案・連携しました。
- 自立心が強くできることは工夫して自ら行うご本人の意思を尊重しつつ、しゃがむ動作が困難な掃除を訪問型サービスで補いました。俳句の会参加を生活目標に進級クラスのあるデイサービスを選択してやる気を引き出し、真面目に通い続けアドバンスクラスへ進級。下肢筋力・持久力が向上したことで、歩行状態が安定、今では電車を乗り継いで俳句の会へ通えるようになりました。

通所介護事業者

状態を見ながら運動負荷を調整して 無理なく運動継続 (レッツ倶楽部多摩川)

- サービス開始直後は足が上がらず送迎車に乗る際に苦労され、転倒リスクが高いため乗車時に介助を行いました。ベーシッククラスでマシントレーニングや平行棒を活用し、下肢機能・バランス機能の維持向上を図りました。体調に応じた運動負荷の調整をスタッフと共にやり、無理なく運動を継続できました。
- 脊柱管狭窄症・膝関節症による転倒リスクに対し下肢筋力向上に努めた結果、送迎車へのスムーズな乗車が可能になりました。アドバンスクラスへ進級し立位運動にも積極的に取り組み、体力測定でも開眼片足立ち・ファンクショナルリーチ・タイムアップアンドゴーに大きな改善がみられました。ご本人と相談しながら負荷調整を行ったことで、膝や腰の状態が悪化することなく継続できました。

訪問介護事業者

自立心を尊重しながら、無理し過ぎないように声掛け・サポート (あすか桜坂)

- 膝や腰への負担と転倒リスクに注意しながら、風呂・トイレ掃除や掃除機がけを中心にサポートしました。床掃除は柄の長い用具を活用しご本人自らが工夫して行い、腰痛で難しい場合にはヘルパーが代わりに掃除機がけを行いました。退院時から重いものを持たないように声を掛け、その日の体調に合わせてご本人と話し合いながら丁寧に支援しました。
- 自ら行おうとする強い意思と自立心を尊重しつつ、疼痛を考慮して無理しすぎないようにきめ細かく配慮した結果、膝・腰の状態が悪化することなく改善がみられました。一度に多くを買わないなどの工夫を重ねることで、自分で買い物に行けるようになり、気持ちに寄り添いながらご本人の状態に応じたサポートを心掛けてまいりました。

★ 評価委員コメント

- ご本人の強みや好きなことを生かすための通所型サービスの利用という点が評価できます。俳句という好きなことを、家ではない場所で行うことで活動量の増加につなげるために訪問型サービスだけでなく、通所型サービスを入られた点は良いと思います。通所型サービス、訪問型サービスも、ご本人のできることを増やしていくことと、ご本人の意思を後ろ支えする支援になっており、良い結果につながっていると考えられます。
- 「俳句の会に通いたい」という生きがいを的確に捉え、疼痛・性格特性に配慮しながらできない動作をサービスで補い、無理のない自立を促した結果、俳句の会へ電車で通う目標を見事達成され、尊厳と自己実現を支える介護予防の理想形を実践されました。
- 「俳句を続ける」という大変良い生活目標を、チーム全体で支え、目標達成へ導きました。どのような視点やサポートが要であったか振り返り、別の事例に生かしてほしいです。

働く意欲が原動力!! 腰の手術を克服し家族との青果店復帰を目指す

商店街で人気の青果店をご家族と営んでいる方。頸椎症・脊柱管狭窄症の手術後、両手足の痺れや下肢筋力低下により歩行困難となりましたが、ご本人には仕事復帰への強い意志があり、ご家族の協力体制も万全でした。下肢筋力の向上と歩行改善を目的に週2回の通所型サービスを利用し、自宅内および店舗用の歩行器をレンタル。ご本人のできることを少しずつ増やしながら、立ち上がり時などのご家族の介護負担軽減も図りました。

また、ご夫妻で屋上の草花の手入れをこれまで通り続けることも目標に掲げました。座って果物・野菜を皿に盛り陳列することから始め、歩行器を使った店内の自力移動、立位での葱束ね作業も可能となりました。お客様との会話を楽しみながらご家族と共に家業を継続し、屋上草花の手入れもできて心身ともにQOLの向上に繋がりました。

参加事業者

地域包括支援センター大森
カラーズ（居宅介護支援・福祉用具）
シンシアリハビリデイサービス大森（通所介護）

利用者情報

84歳、男性、要支援2



地域や社会資源の活用への取組

- 大田市場青果組合での役割を地域活動と捉え、役員会や各種催し物等への参加をサービス担当者会議で関係者と共に促し、積極的な参加につなげました。



本事業に参加した感想

- 「仕事を続けたい」というご本人の意欲に寄り添うなかで、店頭への復帰を心待ちにするお客様、ご本人の回復と共に喜びご自身の励みにしてくださるご家族や沢山のお知り合い、そして専門職が一体となった「チーム」が自然と形成されました。皆の想いが目標達成への相乗効果を生み、地域でその方らしい生活の実現に繋がりました。この経験を大切に、今後の支援に活かしてまいります。
(地域包括支援センター大森)
- デイサービスや歩行器を活用しながら青果店での仕事に復帰され、ご夫婦で船旅も楽しめるご本人の姿を通して、身体機能の維持だけでなく、役割や生きがいを持つことが生活意欲の向上に繋がると改めて感じました。関係機関と連携しながら住み慣れた地域でその方らしい生活を支える重要性を学び、今後も介護予防の視点を大切に、ご本人に寄り添った支援に努めてまいります。
(カラーズ（居宅介護支援）)
- ご本人の意欲と努力、ご家族の温かい支援・理解・協力があってこそ「仕事」「旅行」の実現・継続が叶ったことを心から嬉しく思います。また福祉用具を通じてその生活を支えられたこと、多くの方に知っていただき評価いただいたことに深く感謝しています。今後も住環境のプロとして、ご利用者一人ひとりの望む自立した生活が叶えられるよう、関係者と連携しながら支援してまいります。
(カラーズ（福祉用具）)
- 第3期おおた介護予防応援事業に参加し、各分野・事業所がチームとなって自立支援に取り組むことが、利用者様の生活のメリハリや意欲増強につながると知る良い機会となりました。今後も地域包括支援センター、ケアマネジャーをはじめ関係事業所と連携しながら、利用者ご本人の意向に沿った自立支援に取り組んでまいります。
(シンシアリハビリデイサービス大森)

取組 工夫した点・力を入れた点

ケアマネジャー

「仕事を続ける」思いに寄り添う プランニング (カラース)

- 退院時の身体状況把握のため担当者会議を開催し、サービス提供事業所と支援方法を共有しました。取組期間中はご自宅へ訪問し、身体状態や現行支援に問題がないかをご本人・ご家族に確認しました。旅行の際はその状況に合わせた福祉用具の選定・調整を行いました。
- 2回の手術を乗り越え身体機能が低下する中でも「仕事を続ける」という強い意向に寄り添い、ご家族と共に検討しながら、通所型サービスでの運動と歩行器の活用により転倒なく移動できるよう支援しました。当初は数時間の品出しのみでしたが、筋力・持久力が向上し、現在はご家族と共に夕方まで笑顔でお客様の対応をされています。

通所介護事業者

仕事で頻繁に使う筋力を集中して強化 (シンシアリハビリデイサービス大森)

- 最大筋力の 30%程の目安でレッグプレス・レッグエクステンション・ヒップアブダクションによる下肢筋力の強化のほか、お手玉を内腿に挟み力を入れる内転筋強化、ローイングによる上半身の筋力強化、及びエアロバイク・リハビリウォーマシンによる筋力・体力・バランス強化を行いました。
- 大腿部前面（大腿四頭筋）の筋力低下や股関節の硬さによる膝・股関節周囲の可動域訓練として柔軟性を強化する為、ストレッチを毎回行いました。また、膝の屈曲・伸展（曲げ伸ばし）の抵抗負荷運動等を行い、立ったり座ったり等日々のお仕事で頻繁に使う筋力の強化に力を入れました。

福祉用具事業者

動作や意向等を把握し、より良い生活になる用具を提案 (カラース)

- 介入当初、術後の身体機能低下による転倒リスクがあり、ご本人からは「仕事復帰」や「旅行」の言葉もなく、まず日常生活上の安全な移動確保を優先し、身体機能と家屋環境に合った歩行器を提供しました。担当者会議に参加したり、関係者と適宜連絡を取り合いながら情報共有・課題把握を行うとともに、モニタリング訪問時はご本人の日常動作や意向を確認しながら歩行器の適合状態を随時見直しました。
- 相談があった際は必ず、保管場所・使用環境・立ち座り動作・用途を確認し、状況に応じた選定を行いました。それぞれの場面に合わせた適切な歩行器を提供することが、ご本人の原動力である「仕事・旅行」の実現につながり、生活の質の向上が図られました。

★ 評価委員コメント

- 「自営業で働きたい」というご本人の思いを尊重し、通所型サービスでは復職という具体的な生活目標を設定して必要な機能を重点的に強化するとともに、復職に向けた福祉用具の適切な選定も行われており、ご本人の強みを活かした支援が評価できます。
- 「青果店での仕事を続ける」という強い想いを核に、目標を段階的に分解し着実に支援されたことは素晴らしく、身体機能の改善にとどまらず生活の質の向上まで実現された取組は、お仕事 × 生きがいを繋ぐ支援のモデルケースだと思いました。
- 地域の大人気の青果店として、ぜひこの介護予防サービスの経験を活かしていただきたいと思います。サービス事業所としても地域のつながりを利用者を通して行えるものと思うので、ぜひ経験値を上げてもらいたいです。

ダンスであげてく 心と身体の健康ステップ

参加事業者

地域包括支援センター上池台、ケアプランむぎ（居宅介護支援）、
通所介護すずなり池上（通所介護）、
医療法人社団 涓泉会 山王リハビリ・クリニック
（地域リハビリテーション活動支援事業）

利用者情報

86歳、女性、要支援2、孫と同居

社交ダンス講師の経歴を持ち、いこいの家で『転倒予防体操』の講師も務めた活動的な方。いこいの家への通所が困難となり、ADL向上を目的に、デイサービスでのリハビリと他者交流を図っています。

ご本人の強みである社交ダンス講師としての経験と「人の役に立ちたい」という思いを大切にされた支援計画を立て、地域リハビリテーション活動支援事業・地域ケア会議も活用しながら、デイサービスでリハビリ状況を踏まえた『ダンス』披露の場を設けました。リハビリの成果を発揮することで自信につながり、普段あまり交流のなかった利用者から「楽しかった」と声をかけられたことで、他者に喜んでほしいというご本人の思いを実感できる貴重な機会となりました。ご本人からも「またダンスプログラムをやりたい」と意欲的な訴えがあり、今後の活動への動機づけとなっています。



地域や社会資源の活用への取組

- デイサービスでのダンス披露で歩行が不安定でも役割を担い、意欲的な発言につながりました。現状ADLでの社会参加検討に地域リハビリテーション活動支援事業を活用し、アセスメントと地域ケア会

議を実施。今後は地域リハビリテーション活動支援事業の理学療法士・見守りささえあいコーディネーターと連携し、活動拡大を図ります。



本事業に参加した感想

- 多方面から状態をみて、検討したことで、現状・課題が明確になっていくのを感じました。強みを生かした「らしさ」のある支援について、深く考えることができ勉強になりました。ご本人の意欲や身体状況に合わせた、活用できる社会資源を提案する大切さ、地域資源を改めて確認することができ勉強になりました。

（地域包括支援センター上池台）

- ケアマネジャーとしてのアプローチだけではわからなかった本人像を、チームメンバーそれぞれの専門的立場からの視点で多角的にとらえることができたと思います。チームで検討を重ねて「夏祭りのダンスの指導」を提案した時に、ご本人が嬉しそうな笑顔を見せられたことが印象的でした。チームで取り組み社会資源活用の成功例を体験することができ、今後のケアマネジメント業務に活かしていきたいと思いました。

（ケアプランむぎ）

- デイサービス通所時に「大阪すずめ」の踊りを取り入れ、先生役として活躍いただきました。教える側となりいきいきと取り組む姿に、やりがいや役割を持つことが介護予防に重要と実感しました。デイサービス内でも利用者同士の交流や一体感が生まれました。今後も得意なことや経験を生かし「できる力」を引き出す支援を通じ、生きがいがづくりにつなげます。

（通所介護すずなり池上）

- 地域リハビリテーション活動支援事業の一環として参加し、ご本人の特性や長所を生かした自立支援についてじっくり話し合うことができ、今まで以上に多職種連携を実感しました。同席した理学療法士の実習生から「病院のカンファレンスだけでなく、退院後も多職種連携の会議があることを初めて知り、とても新鮮で意義深い」との感想をいただき、地域で働く者として大変嬉しく感じました。

（医療法人社団 涓泉会 山王リハビリ・クリニック）

取組 工夫した点・力を入れた点

ケアマネジャー

寄り添い・励まして笑顔で前向きに (ケアプランむぎ)

- 夫と死別後すぐに骨折し、落ち込むご本人に寄り添いアセスメントを実施。夫と同じデイサービスへの通所を開始し、昔教えていた社交ダンスに着目して夏祭りに向けたダンスレッスンを提案しました。
- 亡き夫の担当ケアマネジャーとして、入退院や転居など環境変化のたびにアセスメントを重ね、元ダンス講師らしい姿勢の良さを褒め励まし続けた結果、「皆もダンスで明るくなってほしい」と周りを気遣う言葉もみられ、「足の筋力をつけてちゃんと踊りたい」と次なる目標を見出せました。

通所介護事業者

踊りの講師になってもらいみんなが笑顔に (通所介護すずなり池上)

- ご本人の来所時に講師として「大阪すずめ」の曲にあわせて利用者に踊り（リハビリ体操）を教えてくださいました（歌を覚える（歌って教える）、振り付け・踊り方の練習、曲にあわせて練習）体力・柔軟性もつき繰り返し皆で楽しく踊りました。
- 自信を持って前に立たれて、声掛けで他の利用者のやる気を引き出していました。楽しく、笑顔で参加されている皆様をみて「こちら元気をもらえる」とますます元気になられたご様子で、これからも継続していきたいと前向きな意見をいただきました。

地域リハビリテーション活動支援事業

細かな聞き取りと状態の把握 (医療法人社団 涓泉会 山王リハビリ・クリニック)

- 山王リハビリ・クリニックの理学療法士として地域ケア会議に参加し、事前に自宅訪問で環境や生活状況、困りごとを聴取しました。たくさんの植物を育てており、孫と同居の日中独居で、靴下着脱・爪切り・しゃがみづらさに困っておられたことから、握力・片脚立位・嚥下テストなど客観的評価も実施しました。元ダンス講師として活躍し、現在もご本人なりに頑張っているが、週の後半は疲労で活動が制限されることが確認できました。

見守りささえあいコーディネーター

講師に集中できる場と次の舞台の提案 (地域包括支援センター上池台)

- 元ダンス講師であること・デイサービスでのリハビリ体操経験を踏まえ、近隣で体操や講義ができる場所を情報提供しました。坂道が多くご本人の下肢筋力では歩行が難しいため、送迎可能な有料老人ホームや通所介護事業所を提案し、安心して講師に集中できるよう配慮しました。
- 夏祭りのダンス講師を経て高まった意欲を活かし、地域住民との新たな交流を通じた生きがいにつながるよう支援しました。

★ 評価委員コメント

- 過去の役割や人との関わりに着目した目標設定で意欲を引き出しチームで支援した点、理学療法士の訪問による住環境把握や見守りささえあいコーディネーターが活躍の場を提案したことも評価できます。今後は介入困難事例にも同質のケアが提供できるよう連携強化を期待します。

- ケアマネジャーが落ち込みや性格・経歴を把握し支援計画に反映、そしてチーム全体で目標を共有し一体的にアプローチした点を高く評価します。ご本人の満足度も高く前向きな発言も聞かれ、区内で共有すべきフレイル予防の好事例だと思います。

- ダンス講師だったことをその方の力にして、支援を続けているのが素晴らしいと思いました。

あれもしたい、これもしたい！ ～好奇心と意欲に支えられて～

参加事業者

地域包括支援センター西六郷、こころ（居宅介護支援）、
ケアオフィス南六郷（訪問介護）、
鍼灸接骨院24／7（元気アップリハ）

利用者情報

86歳、女性、要支援2、一人暮らし

腰痛で体操サークルやポールウォークを諦め手術を受けられました。術後は「自力で頑張りたい」との強い思いがありましたが、体が思うようにならないことから「6か月限定なら」と元の生活への復帰を目指し、元気アップリハを一大決心で利用されました。コルセット装着中はヘルパーを活用しながら筋力維持に取り組み、コルセットが外れた後はポールウォーク復帰に向けてリハビリに励まれました。

「誰かのおかげではなく、自分の力で回復した」とご本人に感じてもらえる支援を心がけました。当初から一万歩歩きたい・電車でのお花見に行きたいなど意欲があふれ、長く歩けるようになりコンサートへ行かれた報告も届きました。頑張れた秘訣を「特にないが、好奇心があるから」と振り返り、サービス終了時には「涼しくなったらポールウォークのサークルに復帰したい」と、明るく次の目標を語られました。



地域や社会資源の活用への取組

- 以前は地域の体操教室やポールウォーキングのサークルで活動していましたが、腰痛で諦めた経緯があり、元気になって戻ることが目標でした。サー

ビス終了後もポールウォークを一人で続けながら秋口のサークル復帰を目指しており、地域の社会資源が元気の原動力と意欲・体力の源となっています。



本事業に参加した感想

- 自立の意欲が明確で、地域の方の励みになるケースだとワクワクし、ご本人に参加をお願いしました。ご本人の思いや取組、チームの支援の進捗を丁寧に知る機会にもなり、学びも多かったです。支援者が支えるというよりも、ご本人に寄り添う、ご本人主体で自立に向かう支援の大切さを改めて実感できました。

（地域包括支援センター西六郷）

- 腰椎すべり症や脊柱管狭窄症の術後で、硬性コルセット着用を余儀なくされる状態であったご本人が、またポールウォークに参加したい、買物に行きたい、田舎に行きたい（田舎はバスで4時間かかる）と挑戦したいことがたくさんあり、意欲が維持できていたことが結果に反映できたと思います。ご本人のやりたいことに耳を傾け、チームがそれぞれ目的を明確にし、その目標に向かってステップを踏んでいくことが大切であると感じました。

（こころ）

- ヘルパーとしての対応は、日常的な支援を共に行い相談・助言をしました。今回の結果は家族の協力やご本人が「自立してまた元気に出歩きたい」という、しっかりした目標と意欲の高さがあり、その道のりをしっかりと歩んだ結果です。

（ケアオフィス南六郷）

- 毎回コミュニケーションを大事にしてその時に必要な筋トレやストレッチを3つ提案し、1週間続けられそうなものを行ってもらいました。ご本人の身近なもので負荷がかけられるペットボトル等を利用することもありました。歩行訓練では姿勢を見て理由を直接伝えることができ、ご本人の理解が得られました。また、姿勢保持に関係する筋トレ等を次の回に取り込むこともできました。やる気に満ち溢れた方だったので課題解決がスムーズに行えました。

（鍼灸接骨院24／7）

取組 工夫した点・力を入れた点

ケアマネジャー

会話と共有を通じて意欲を持続してもらう (こころ)

- 腰部脊柱管狭窄症術後、硬性コルセット長期着用により活動性・体力・歩行持久力の低下が懸念されたため、元気アップリハを開始しました。独居のため配食サービスやヘルパーを活用しながら、活動的だったご本人の希望に沿い、ポールウォーク復帰を目標に掲げました。
- 以前の趣味活動の話と共有し「またやりたい!」という意欲の持続を促す会話を心がけ、訓練ごとの成長過程を共に喜ぶ関わりを大切にしました。コルセット除去後に前傾姿勢という新たな課題が生じた際は、3か月の期間延長を判断し姿勢修正に取り組みました。現在は、地域の体操教室への参加や友人との外出も実現し自信を取り戻されており、ご本人の強い自立心と訓練への意欲が成果に繋がりました。

訪問介護事業者

できることを通じて自信を重ねてもらう (ケアオフィス南六郷)

- コルセット装着中の掃除と、コルセットを外した後に自分で安心してできるようになるまでの支援としてスタートしました。コルセット装着中に制限されてしまう動作である掃除機掛けは、ヘルパーが実施。その間、ご本人は身の回りの掃除、粘着カーペットクリーナーを使っでの掃除、整理整頓を実施しました。
- 意識が高く目標がたくさんあったので、自信を重ねて自立した生活につながるよう心がけました。
- コルセット装着中は、一緒に行うことを意識しました。腰の負担を減らすため、柄がついたものを活用するなど掃除方法を提案しました。コルセットを外した後は、不安なく掃除の動作ができるようになるのを見届けました。

元気アップリハ

会話を通じてその時に合ったトレーニングを提案 (鍼灸接骨院24/7)

- コルセット装着中は室内で下腿筋力トレーニングとストレッチを3か月実施。外れてからは屋外歩行訓練を開始し、疲れると前傾姿勢になる傾向があったため、その都度声かけで姿勢を修正。体幹トレーニングも加えて3か月継続しました。「もう少し続けたい」との意欲から3か月延長し、長距離歩行に向けて腹筋トレーニングも追加しました。
- 術後に歩行低下でショックを受けていたご本人へは、毎回のコミュニケーションを大切に、必要なトレーニングを3つに絞り、継続できそうなものを提案。ペットボトルを活用し、取り組みやすさにも配慮しました。歩行距離が伸びると「疲れやすい」課題が生じましたが、歩行中の姿勢から原因をすぐ伝えることで改善につなげました。

★ 評価委員コメント

- 意欲的でチーム目標を共有しやすい一方、個人の主体性に頼る傾向もみられました。しかし地域活動への参加が「元の生活に戻りたい」という意欲を引き出す重要な要素となっており、高齢期の生きがいの意義と地域づくりの視点からも示唆に富む事例です。
- 術後に自信を失いかけていたご本人へのケアマネの丁寧なアプローチを起点に、コルセット装着中から終了後まで各段階で的確な目標設定とリハビリを実施。チームで喜びを共有し意欲を高めた結果、9か月で終了し自信を取り戻され、満足度も満点でした。
- せっかく意欲がある方なのでこれからも運動を続けて楽しい生活を送って欲しいです。

好きな時に好きな場所に行き、利用者から誰かのための支援者に

参加事業者

地域包括支援センター菟谷、ケアプラン花（居宅介護支援）、
ポラリスデイサービスセンター羽田萩中（通所介護）、
トーカイ 大田営業所（福祉用具）

利用者情報

76歳、女性、要支援2、一人暮らし

かつて海外旅行やボランティア活動を楽しんでいた方。股関節症の手術後に歩行状態が悪化し、デイサービスのリハビリで歩けるようになりサービスを一度終了しましたが、再び歩行状態が悪化し長距離歩行が難しくなったことから支援を再開しました。

高いADLであったため課題を明確化し、秋の海外旅行を目標に半年間の集中支援を開始しました。区の理学療法士派遣指導を受け、関係者間で状態を共有してから通所を開始し、福祉用具の活用と空港・駅での外出訓練を通じて、実践的な目標達成を目指しました。

ちゃんと歩けるようになりたいという思いが強く、サービス終了に強い不安がみられていましたが海外旅行の目標達成を前に、その他の社会活動にも関心を示されたり、通い慣れたデイサービスでのボランティアを新たな目標にしたりと、気持ちに変化がみられています。



地域や社会資源の活用への取組

- 本人は保護猫活動や児童学習支援の経験があり、英語も話せる方。意欲的に取り組める活動と一緒に協議し、通所中のデイサービスでのボランティアの交渉とその際の交通手段も検討しました。
- 各種社会資源を案内し、活動を通して他の活動にも挑戦する意欲がみられています。今後も強みを生かせる支援をしていきます。



本事業に参加した感想

- ご本人は意欲的に活動を継続し、「ほかにもできる仕事があればやりたい」と笑顔で話されていました。海外旅行に行くという前向きな姿がチームワークを高め、周囲の関係者の後押しにつながりました。今後も社会活動などに取り組める機会を一緒に広げていきます。**（地域包括支援センター菟谷）**
- ご本人の生活歴や生活意欲の強みに着目してアセスメントしました。はつらつ体力アップサポート卒業後の歩行不安や再利用の卒業後に向けた目標をチームで共有し、具体的に事例を経験したことによりチームで関わる大切さを学びました。また、ご本人との達成感の共有でモチベーションも高まり、要介護状態の悪化防止に貢献できたと考えます。**（ケアプラン花）**
- ポラリスでは、長く利用していただくだけでなく、目標設定を行い、その目標達成によりポラリスの卒業や介護保険利用の終了につながるよう支援することを目標としています。今回のおた介護予防応援事業では、ご本人の高い目標達成意欲と努力、周囲の支援により成果が得られました。ポラリスとしてもこのとても良い成功体験を今後に活かしていきます。**（ポラリスデイサービスセンター羽田萩中）**
- 手すり納品当初は転倒防止の目的で活用いただき、転倒リスクの軽減により自立への意欲向上につながりました。直近の訪問では、立位保持に加え、手すりを使った屈伸運動で筋力トレーニングをされているとの前向きなお言葉をいただきました。本事業を通じて、福祉用具は提案次第で自立や目標達成を支えると実感しました。**（トーカイ 大田営業所）**

取組 工夫した点・力を入れた点

ケアマネジャー

具体的な目標に向けたプランニング (ケアプラン花)

- 屈む動作やズボンの着衣、長距離歩行の困難を聞き取り、区の理学療法士派遣事業を利用しました。状態改善後、やりたいことをチームで確認し、半年間で海外旅行へ向けたプランを作成しました。前回卒園後に運動を継続できなかった課題から、チームで協議しデイサービスでのボランティアを提案しました。モニタリングでは生活変化、達成度、ご本人の気持ちを確認しました。
- チーム全員で通所事業所へ訪問して利用の様子、強み、楽しみ、目標達成度を確認しました。活動が運動継続につながり、終了後の不安軽減に繋がりました。「空港で実際に訓練できて自信がついた」、「行きたい場所に行ける身体でいたい」と前向きな変化がみられました。

通所介護事業者

実際に空港等で移動を検証 (ポラリスデイサービスセンター羽田萩中)

- ウォーキングマシンで歩行訓練やその他マシーン訓練、下肢ストレッチ、椅子からの立ち座り、体重移動動作訓練を実施しました。自宅から梶谷駅までの屋外歩行、電車での乗降、空港内の歩行訓練も行い、キャリーケースを実際に使用して歩行が安定するサイズを検証しました。目標「好きな時に好きな場所に行く」に向け外出時の動作を見守りました。
- 昨年のデイサービス利用終了後と再利用時の体力測定結果を比較し、筋力低下部位を特定して重点的なトレーニング計画を立案・実施しました。前向きに取り組める声掛けと自宅での体操状況確認を継続し、今後はデイサービスのボランティアとして社会的な役割を持ち、継続した社会参加につながるよう支援をしていく予定です。

福祉用具事業者

様々な動作も意識した福祉用具の提案 (トーカイ 大田営業所)

- ベッドからの立ち上がり時にふらつき・めまいが生じ、夜間のトイレ移動に不安を感じていたため、転倒予防を目的に福祉用具の導入を提案しました。ご本人の「自分で行いたい」という意志を尊重し、自身で掴まることで動作の安定を図り、転倒によるADL低下や意欲低下を防ぐため、置き型手すりを導入しました。
- 「圧迫感が強く景観を損ねる」というご本人の意見を尊重し、突っ張り型ではなく置き型手すりを選定しました。引き出し開閉もしやすい位置にベッドから少し離して設置しました。夜間の立ち上がり・立位保持が安定し、転倒未遂が解消。また、手すりを適切に配置したことで、股関節可動域制限があっても引き出し操作が楽になった点も成果です。

★ 評価委員コメント

- 身体的フレイルを契機に「海外旅行」を目標に設定し、半年の期間を区切り協働的關係を構築。理学療法士が実環境で歩行・キャリーケースの使用を確認し自信につなげることができました。簡易手すりでも転倒リスクも軽減し、ケアマネジャーのマネジメント力が発揮された好事例です。
- ご本人の「〇月の旅行で空港内を楽に歩く」という願いに対し、半年間の集中支援を計画。キャリーケースを使った検証など工夫された訓練の結果、「空港での訓練に合格し自信になった」との言葉が生まれ、意欲向上がボランティア参加という次の目標へつながった好事例です。
- 英会話もできてこの方が地域資源なので色々な人達を楽しませて欲しいと思います。

第3期おた 介護予防応援事業 エントリーチームの取組一覧

※掲載の順序は、各チームのエントリー受付番号順と
なっています

「読み聞かせ」で笑顔を届ける活動を 続けていくために

- 地域包括支援センター蒲田 ●レモンホームケアサービス
(居宅介護支援) ●レッツ倶楽部多摩川(通所介護)
- 株式会社フロンティア 大田営業所(福祉用具)

コロナ禍の外出自粛や自転車転倒で歩行困難に。ライフワークの読み聞かせを目標に、本人の希望で通所介護での運動を変更し歩行スピード向上、歩行器利用で転倒防止と歩行距離延伸。地域の読み聞かせグループに参加しているが、活動拡大のため見守りささえあいコーディネーター等と連携し、オレンジカフェ等を実施を調整中。

伝えたい。いにしへの妙技。 → P.15ピックアップ ～私の私による私の為の居場所造り～

- 地域包括支援センター新井宿
- ケアサービス居宅支援西蒲田(居宅介護支援)
- 通所介護すずなり平和島(通所介護)

心身機能の低下と変形性膝関節症で多趣味であった生活範囲が縮小。趣味である日本舞踊の披露を目標に、デイサービスや自宅で筋トレに励んだ。本人の理想に添いながらも、無理なくできる動作・舞を考え、「座ってできる日本舞踊」を地域で披露。本人の自信と意欲につながった。今後は本人が地域資源となることを目指す。

自分のペースで ～交流と地域へつながろう～

- 地域包括支援センター田園調布
- 介護予防センター 早稲田イーライフ田園調布(通所介護)

膝痛やコロナ禍の外出自粛で友人との連絡も無くなり、運動機会と社会交流を目的に通所介護を利用。事業者と1対1の関係から他の利用者を紹介する等、自然な交流広大を工夫。「自分のことは自分で行う」の共感から運動意欲向上や膝痛の軽減に繋がる。趣味である花壇の手入れなど、機会を捉えて活動の場を提案。

仲間が呼んでいる!だから職場に戻るんだ! アスリートの挑戦

- 地域包括支援センター新蒲田 ●指定相談支援 アットコレット蒲田(居宅介護支援) ●訪問介護 いけがみステーション(訪問介護) ●株式会社バディ(福祉用具)

脳疾患で左半身に軽度麻痺。医療機関のリネン業務への復職を目標に、リハビリメニューを自宅で継続。自立心と自己分析能力が高いためケアマネとヘルパーは本人の考えを支持するサポートや声掛けを行い、本人の意欲と行動力、満足感に繋がった。通勤想定自転車走行で転倒するも、電車移動に変更して着実に目標達成へ向かう。

安全に自宅での生活を続けるための 支援を考える

- 地域包括支援センター徳持
- ALSOK 介護ケアステーションおた(居宅介護支援)
- KIZUNA SPA 多摩川店(通所介護)

熱中症で仕事を退職、退院後の生活不安から包括に相談。本人のヒートショックへの不安や腰痛による転倒リスクを考慮し、入浴型通所介護を利用。「自分でできることは自分で」という思いを尊重しながら、体調管理と他者交流の機会を確保した。自費の介護ベッド利用で室内移動の負担が軽減され、本人の表情も明るくなった。

まだまだ外出を諦めない! 元気で過ごすための私なりの頑張り!

- 地域包括支援センター馬込
- あんしん介護相談室 大森(居宅介護支援)
- リハビリデイ月の光(通所介護)

腰痛・圧迫骨折と骨粗鬆症の安静治療で下肢筋力が低下。居宅に手すり・ベッドを設置し、本人の気持ちを向上させて外出意欲に繋ぎ、通所介護で下肢筋力の強化と社会交流を図る。マイペースで運動するよう声掛けし、少しずつの目標達成で意欲維持。出来ることに焦点を当てた支援から、友人と一緒に行動範囲の拡大を目指す。

バスでの移動が一人でできるようになり 楽しみが増えた

- 地域包括支援センター羽田 ●エンゼル介護隊(居宅介護支援) ●ポラリスデイサービスセンター羽田萩中(通所介護)
- シルバーはあと蒲田(福祉用具)

脳梗塞で右片不全麻痺となり、デイサービスで機能訓練に取り組む。入院中からリハビリし、麻痺は残るが室内の自立歩行と杖利用の外出ができるADLに改善。転倒防止の置型手すりです自立支援に向けた環境を整備した。本人希望から、通所介護以外にシニアステーション羽田の「椅子体操」へ参加。現在はバスが利用できている。

むこう三軒両隣り、地域は一人のために・ 一人は地域のために

- 地域包括支援センター入新井 ●GOOD LIFE（居宅介護支援）●大森スポーツリハビリサービスセンター（通所介護）●株式会社フロンティア 大田営業所（福祉用具）

コロナ禍の行動制限と両下肢痛で体力が低下し、階段昇降・歩行が困難となった。通所介護で運動機能維持と新たなコミュニティ形成を支援。福祉用具は「過去・現在・未来」の身体状況を踏まえて提案。家業の和菓子店の接客から、ケアマネはご本人が地域の身近な相談相手であることを意識づけ、意欲向上に繋がった。

転倒しないように 不安なく買物に行けるようになりたい

- 地域包括支援センターたまがわ ●デイサービスセンター カルナフローラ（通所介護）●訪問看護ステーションセントラル大森西（訪問看護）●東基 城南営業所（福祉用具）

脊柱管狭窄症による足の痺れや痛みで歩行が不安定だったが、買い物を目標に通所介護でマシントレーニング中心の機能訓練に取り組む。訪問看護と福祉用具事業者が連携し、自宅前の急な上り坂を想定した訓練を実施。外出のイメージをしながら複数の歩行器を試し、夫と納得のいく歩行器を選定できた。

認知症の妻と暮らす夫の介護を見守り 穏やかに暮らせる支援

- 地域包括支援センター平和島 ●ケアサポートセンター リンクス大森中（居宅介護支援）●通所介護すずなり大森（通所介護）

認知症の妻との喧嘩に悩み、夫婦で同じ通所介護を利用。デイ利用中の妻の楽しそうな姿に安心しながら、本人が筋トレやお風呂でリフレッシュできる環境を支援。車いすを妻と交代で押し、焼き芋を買いに行くことを目的に福祉用具を活用。妻と共に生きる本人の希望のためシルバーピア職員等と支援に取り組んだ。

人と交流して 元気に生活する

- ケアサポートひだまり（居宅介護支援）●デイサービスすずやか六郷（通所介護）●地域包括支援センター六郷

リウマチや頸椎症・腰椎症による痛みで気落ちし、近隣と交流がない状態。デイサービスに休まず通うことを目標に、痛み配慮した運動を提供。本人の性格を踏まえ、参加しやすいプログラムや話しやすい人との交流を促進した結果、他者との交流により笑顔が増えた。

ゆるやかに、おだやかに、 自分の足でいつまでも！

- 地域包括支援センター千束 ●リハプレイス Gen.（通所介護）●ヤマシタ 大田営業所（福祉用具）

歩行への不安で外出が減少したため、通所介護で教会の礼拝や家族との散歩を支援。リハビリを「予防」として捉えるようになり、杖をつくタイミングの再学習から、効果を実感し自信につながった。福祉用具事業者の歩行姿勢データと通所介護事業者の介助方法をチーム内で共有することで、歩行の安定につながった。

あなた(夫)と一緒に また小旅行に出かけるために元氣になりたい

- 地域包括支援センター大森東 ●こころ（居宅介護支援）●たかなし接骨院（元氣アップリハ）●あいず訪問看護ステーション大森（訪問看護）●訪問介護ステーション 風鈴（訪問介護）●株式会社フロンティア 大田営業所（福祉用具）

パーキンソン病による転倒経験から外出が怖くなり引きこもっていたが、訪問看護の勧めで元氣アップリハを利用。室内でストレッチを実施し、柔道整復師との良好なコミュニケーションで「体が軽くなった」と前向きな発言が増加。訪問介護・訪問看護の傾聴と福祉用具の利用で、夫婦で小旅行も実現した。

歩行の不安を軽減し 外出する楽しみが増えて毎日が充実する

- 地域包括支援センターやぐち ●けいひん訪問看護ステーション うのき営業所（居宅介護支援）●リハビリデイサービス nagomi 蒲田店（通所介護）

股関節手術後のふらつきに対し、通所介護で実生活想定歩行訓練と自重トレーニングを継続。基礎体力が向上し本人も効果を実感。さらに、調理員経験とこども好きな性格に加え、ボランティアを希望されていたことを活かし、こども食堂への参加を提案。月1回、下ごしらえや調理など本人ができる範囲で参加している。



伝えたい。いにしえの妙技。 ～私の私による私の為の居場所造り～

区外で独居生活をしていたところ、徐々に生活への影響が出てきたので、次男が自宅裏のアパートにご本人を呼び寄せました。アパートでの不活発状態防止と社会性維持を目的に通所型サービスの利用を開始し、週2回の通所を継続しました。ご本人自らが地域の社会資源の一つとなることを目指し、器具を用いた運動で筋力維持を図るとともに、自宅を出て社会に参加する機会を確保し、社会参加への意欲を維持しました。

日本舞踊の特技を生かし、一般区民の前で舞を披露することを目標に日々筋力維持・向上に努められ、この明確な目標がご本人の意欲をさらに高め、自宅でも舞の自主トレーニングを継続されました。舞の時間や内容もご自身で工夫しながら検討され、取組の結果、地域の自主グループ向けに「座ってできる日本舞踊」を披露することができました。今後もさらなる質の向上に向けて、意欲が高まっています。

参加事業者

地域包括支援センター新井宿、
ケアサービス 居宅支援 西蒲田（居宅介護支援）
通所介護すずなり平和島（通所介護）

利用者プロフィール

93歳、男性、要支援2、一人暮らし



評価委員コメント

地域の協力で発表の場づくり

- ご本人の強みや好きなことを生かした通所型サービスの活用と、関係者全員での動機づけが評価できます。リスク調整と目的を明確にした適切なプログラム立案で継続できる形の日本舞踊披露を実現し、地域の協力を得た発表機会の創出は高く評価できます。

素晴らしい伴走型支援

- 日本舞踊への情熱という強みをチームで理解し、意欲を引き出した点を評価します。管理者・療法士との連携や膝痛予防への配慮も質の高いチームケアの証です。当初目標を超え「地域資源となる」次の役割まで見据えた伴走型支援は素晴らしい事例です。

座ってできる日本舞踊を広げて

- 地域の社会資源として「座ってできる日本舞踊」をさらに広げてほしいです。地域の資源として伴走することによりチーム全体の経験値を上げるものだと思います。

問い合わせ先

令和8年9月発行

大田区福祉部高齢福祉課

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14

電話：03 (5744) 1407

FAX：03 (5744) 1522

おおた介護予防応援事業
の詳細は、区ホームページ
で公開しています。



https://www.city.ota.tokyo.jp/jigyousha/kaigoyobo_sogojigyo/kaigoyobou_ouen/index.html