

介護と介護事業を守り、よくする！  
「学び」「共感」「モチベーション」をもたらす研修シリーズ

天晴れ介護サービス式法定研修

# 自立支援・介護予防

■介護と介護事業を守り、よくするために

天晴れ介護サービス総合教育研究所 株式会社  
代表取締役 榊原 宏昌

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

1

## 本日の内容（※ChatGPT参照）

介護職が「自立支援」や「介護予防」について学ぶことは、利用者の生活の質（QOL）を向上させるだけでなく、介護職自身の役割をより専門的なものに高める重要な意義があります。

以下の点で、その学習が必要不可欠であることがわかります。

1. 利用者の生活の質（QOL）向上
2. 介護の必要度を軽減し、健康寿命を延ばす
3. 「やりすぎ介護」を防ぎ、利用者の意欲を引き出す
4. 介護保険制度の理念を理解し、適切なサービスを提供する
5. 介護者の負担軽減
6. 利用者・家族との信頼関係の向上
7. 介護職自身のスキルアップ

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

2

# 講師プロフィール

- ◎昭和52年、愛知県生まれ 介護福祉士、介護支援専門員
- ◎京都大学経済学部卒業後、平成12年、特別養護老人ホームに介護職として勤務
- ◎社会福祉法人、医療法人にて、生活相談員、グループホーム、居宅ケアマネジャー、有料老人ホーム、小規模多機能等の管理者、新規開設、法人本部の実務に携わる
- ◎15年間の現場経験を経て、平成27年4月「介護現場をよくする研究・活動」を目的に独立
- ◎著書、雑誌連載多数。講演、コンサルティングは年間400回を超える
- ◎ブログ、facebook、毎朝5:55のライブ配信など毎日更新中
- ◎YouTubeや動画ライブラリーでは500本以上の動画を配信
- ◎介護と介護事業を守り、よくする！「事業経営&教育インフラ」リーダーズ・プログラム（年会費制）主催
- ◎4児の父、趣味はクラシック音楽
- ◎天晴れ介護サービス総合教育研究所 <https://www.appare-kaigo.com/> 「天晴れ介護」で検索



- 日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 兼任講師
- 全国有料老人ホーム協会 研修委員 ■稲沢市 地域包括支援センター運営協議会委員
- 7つの習慣アカデミー協会 認定ファシリテーター
- 出版実績：中央法規出版、日総研出版、ナツメ社、その他10冊以上
- 平成20年第21回GEヘルスケア・エッセイ大賞にてアーリー・ヘルス賞を受賞
- 榊原宏昌メールアドレス sakakibara1024@gmail.com

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

3

# 介護現場をよくする研究・活動



- facebook、ブログ等を毎日更新、情報発信
- 天晴れ介護サービス総合教育研究所YouTubeチャンネル 週1~2回動画配信
- メルマガ（日刊：介護の名言、週刊：介護現場をよくする研究&活動通信）
- 以上の情報はHP（「天晴れ介護」で検索）よりどうぞ

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

4

# 介護現場をよくする研究・活動

■よい介護職はいても、よい介護現場はなかなかない……

- ・ 1人1人がよくなるだけでは、うまくいかない
- ・ チーム、組織、目標、計画、ルール  
リーダーシップ、コミュニケーションなどが必要
- ・ 「介護現場」をよくすることで  
利用者はもちろん、職員も幸せになれる！
- ・ 人と人とお互いに学び合い  
気持ちよく支え合える社会づくり

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

5

# 天晴れ介護サービス「ACGs」！

## APPARE CARE SERVICE GOALS 2023

天晴れ介護サービス  
介護現場をよくする21のテーマ



Colored by bridge link plus

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

6

# 著書・雑誌連載



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

おかげさまで!

amazon ランキング

10部門

1位

利用者・職員から選ばれる！  
介護サービスの  
経営の教科書  
97%が  
効果を実感！  
年間400回超の  
コンサルティングから見た  
人を大切にする経営「10」の極意  
BIA出版

利用者・職員から選ばれる！  
介護サービス  
経営の教科書  
人を大切にする経営「10」の極意

稼働

数字

個別ケア

人材確保

ルール

コミュニケーション

継続的学習

評価制度

組織・人事

PDCA

# 本日の内容

## 自立支援・介護予防

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

9

# 介護保険法より

## ■介護保険法（第1条：目的 より）

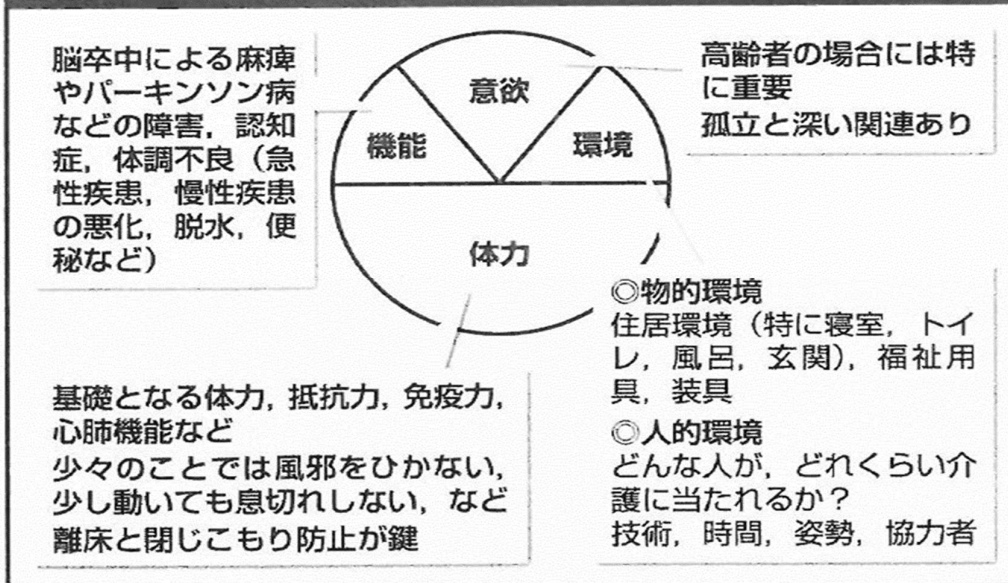
加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により  
要介護状態となり  
入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに  
看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、  
これらの者が尊厳を保持し、  
その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、  
必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため  
（中略）  
国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

10

# ADLについて

図1 ADLの構成要素



竹内孝仁：ケアマネジメントの職人—竹内式ケアマネジメント技術論，P.110，年友企画，2003.

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

11

# ADLについて

◎座位をとる、ということは、寝たきりにさせない第一歩

◎座位をとると全身の筋肉が重力に逆らう。全身のリハビリになる  
同じ理由で、座位をとると表情筋も引き締まり、  
その方本来の表情が出てくる

◎食事、入浴、排泄の基本姿勢となる

◎座るだけで、関節可動域の訓練にもなり、拘縮を防ぐ  
（ただし、崩れた座位、座らせっぱなしには注意）

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

12

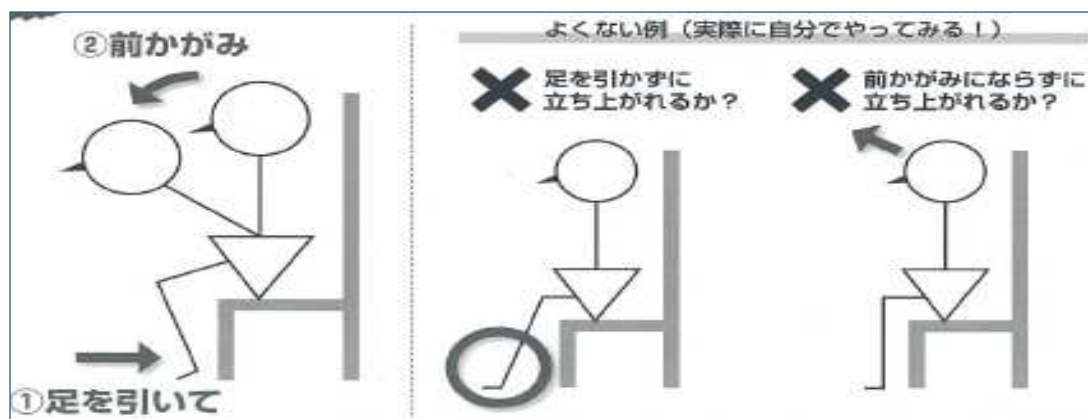
# ADLについて

◎立ち上がりの基本は、足を引いて、前かがみ

この動作がしやすいイスや手すり、誘導する声かけ、介助が必要

◎間違った方法や邪魔をしておいて「利用者の意欲がない」とか

「筋力が落ちた」などと言わない



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

13

項目	視点、考え方
いす	普通に購入すると座面の高さは42cm程度。身長の高い利用者には高くて足が床につきづらいことも多い。体格に合わせて数種類あるのが望ましい。 また、ソファはくつろぐのには適しているが、何か作業をしたり食事をとったりするのは向いていない。お尻が沈みこむため前かがみになりやすく、立ち上がりも困難な場合がある。
テーブル	一般的な高さは70cm程度だが、いすと同様に身長の高い利用者には高すぎて、食事をする時に不都合な場合もある。5cm低いだけでも自立度が高まる場合がある。身体機能の低下した高齢者の場合、数cmの差で動作に大きな違いが出ることを知っておきたい。
寝具	ベッド：立ち上がりには適しており、布団に比べて通気性がよく衛生的だが、生活習慣になじまない場合がある。転倒・転落の危険もある。 布団：なじみがある場合があり、這って移動する利用者には適しているが、通気性が悪くほこりが立ちやすい。立ち上がりが難しいというデメリットもある。
手すり	支えにして歩いたり、立ち上がったたりするものなので、最低限安定している必要がある。また、居室内ではタンスなどの家具を手すり代わりにして歩く場合もあるため、高さや配置に工夫が求められる。
車いす	基本的に移動の道具と考える。座位を保ち、長時間座るのには基本的に適していない。座面の高さや座幅、奥行き次第で、自乗が可能になったり不可能になったりするため、福祉用具専門員とよく相談する必要がある。ブレーキやタイヤの空気などの基本的なメンテナンスを欠かさないこと。

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

14

# 自立支援とは？

■ 自立支援＝自分のことは自分でできること？

→ そうなると、要介護5の人には自立支援は不可能？

# 自立とは？

大橋 謙策（日本社会事業大学教授）

## 1. 労働的・経済的自立

（労働を通じて社会とつながる、生きていくだけの収入を得る）

## 2. 精神的・文化的自立

（精神的にも文化的にも自己表現を行う、思っていることを伝えることができる）

## 3. 身体的・健康的自立

（自分の能力を活かした活動と参加ができる、病気やストレスと上手に付き合うことができる）

## 4. 生活技術的・家政管理的自立

（家計の管理や日常生活を送る上で必要な食事を作る力、掃除をする力、買物をする力等がある）

## 5. 社会关系的・人間关系的自立

（対人関係能力も含めて、孤独に陥らずに他者とコミュニケーションをもち、集団的、社会的な生活を送ることができる）

## 6. 政治的・契約的自立

（サービスを選択したり、様々な生活上必要な契約を行ったり、政治にも関心をもち、参加できる能力）



# 自立とは？

## 1. 精神的自立

(思っていることを伝えることができる、選択することができる)

## 2. 人間関係的自立

(対人関係能力も含めて、他者とコミュニケーションをもち、集団的、社会的生活を送ることができる)

## 3. 身体的自立

(自分の能力を活かした活動と参加ができる)

## 4. IADLの自立

(買い物、調理、掃除、洗濯、金銭管理等ができる、服薬などの健康管理面の自立も含む)

## 5. 労働的自立

(労働を通じて社会とつながる、役割を持って人の役に立つことができる。人から感謝される機会を持つ)

## 6. 趣味活動の自立

(好きなことをすることができる、楽しい時間を過ごすことができる)

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

17

# 自立とは？

## ■ ICF (国際生活機能分類) の考え方

### ◎脳卒中 (健康状態)

→右半身麻痺 (心身機能)

→ADL、家事× (活動)

→主婦の役割果たせない (参加)

→だから、麻痺を治すしかない？

◎もちろん「心身機能」が改善すれば、それは素晴らしいこと

◎しかし、「環境整備」「道具」「やり方の工夫」「練習」

「できない部分の介助」「介助指導」などで、

心身機能は改善しなくても、活動レベルの向上が可能

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

18

# 自立とは？

「自立」を目指す、とはいえ、  
できることなら、全部自分でやらないといけないのか？  
できるからといって、やらないこと（やっていないこと）もたくさんある

健全な「相互依存」が自然な社会の姿ではないか。

「依存先を増やす」「甘えられる人間関係を作る」ことも  
自立につながる、という考え方

「相互依存」＝「助けあい」の中で  
お互いに感謝する関係性が生まれ、人間関係が豊かになる

# 自立とは？

全国自立生活センター協議会「10の私たちの権利」

1. やりたいことを人に明確に伝えて、それを実行する権利
2. やりたいことを行うために、人に依頼し、  
かつそれを自分でしたことにする権利
3. 能力のある一人の人間として尊重される人間
4. 危険をおかす権利
5. ミスをする権利
6. 自分だけの考えを持つ権利
7. 自分の意思のままYES・NOをいう権利
8. 考えを変える権利
9. 「わからない」、「できない」という権利
10. 楽をする権利、快適な時間を過ごす権利

# 科学的介護（データ活用）

■ フィードバックデータが使いづらい状況下でも、  
まずは、提出したデータ（今あるデータ）を検証・活用！

■ 検証・活用のためには「比較」が重要  
→ 基準値と比べる  
→ 以前のデータと比べる  
→ 事業所内の他の利用者と比べる

※ フィードバックデータが充実してきたら  
全国等の平均と比べる、類似事例と比べるなど

## データ活用の具体策

		2021年4月	2022年10月
基本動作	寝返り	見守り	見守り
	起き上がり	見守り	見守り
	座位の保持	見守り	見守り
	立ち上がり	見守り	見守り
	立位の保持	見守り	見守り
ADL	食事	部分介助（5）	部分介助（5）
	椅子・ベッド間の移乗	座れるが移れない（5）	自立（15）
	整容	全介助（0）	自立（5）
	トイレ介助	部分介助（5）	部分介助（5）
	入浴	全介助（0）	全介助（0）
	平地歩行	車イス操作可能（5）	歩行器等（10）
	階段昇降	全介助（0）	全介助（0）
	更衣	全介助（0）	全介助（0）
	排便コントロール	部分介助（5）	部分介助（5）
	排尿コントロール	部分介助（5）	部分介助（5）
	合計点（Barthel Index）	30	50

# 基本チェックリストから学ぶ

## 基本チェックリストの概要

総合事業の実施に伴い、要介護・要支援認定申請に加え、基本チェックリストを活用する流れが設けられました。

基本チェックリストは、従来のような二次予防事業対象者の把握のためという活用方法ではなく、相談窓口において、必ずしも認定を受けなくても、必要なサービスが利用できるよう、本人の状況を確認するツールとして用いるものです。

また、介護予防ケアマネジメントの実施にあたっては、この基本チェックリストの内容を、利用者本人や家族との面接によるアセスメントによって更に深め、利用者の状況や希望等も踏まえて、自立支援に向けたケアプランを作成してサービス利用につなげていくこととなります。

# 基本チェックリストから学ぶ

表4 基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ



# 基本チェックリストから学ぶ

下表の基準のひとつでも該当すれば、「事業対象者」に該当します。

① No.1～20までの20項目のうち10項目以上に該当	(複数の項目に支障)	<input type="checkbox"/> 該当
② No.6～10までの5項目のうち3項目以上に該当	(運動機能の低下)	<input type="checkbox"/> 該当
③ No.11～12の2項目のすべてに該当	(低栄養状態)	<input type="checkbox"/> 該当
④ No.13～15までの3項目のうち2項目以上に該当	(口腔機能の低下)	<input type="checkbox"/> 該当
⑤ No.16～17の2項目のうちNo.16に該当	(閉じこもり)	<input type="checkbox"/> 該当
⑥ No.18～20までの3項目のうちいずれか1項目以上に該当	(認知機能の低下)	<input type="checkbox"/> 該当
⑦ No.21～25までの5項目のうち2項目以上に該当	(うつ病の可能性)	<input type="checkbox"/> 該当

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

27

## リハビリ・機能訓練・栄養・口腔

自立支援・重度化防止を効果的に行うための取組の連携

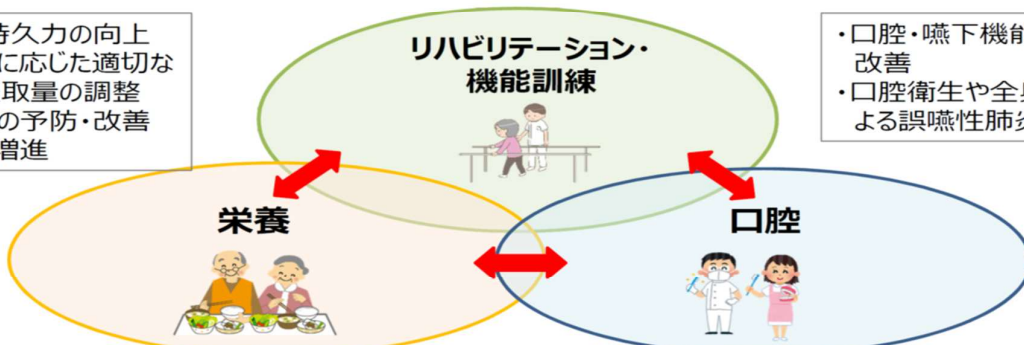
リハビリ、栄養、口腔の取組は一体となって運用されることで、より効果的な自立支援・重度化予防につながることを期待される。

医師、歯科医師、リハ専門職、管理栄養士、歯科衛生士等の多職種による総合的なリハ、機能訓練、口腔・栄養管理

・筋力・持久力の向上  
・活動量に応じた適切な栄養摂取量の調整  
・低栄養の予防・改善  
・食欲の増進

リハビリテーション・機能訓練

・口腔・嚥下機能の維持・改善  
・口腔衛生や全身管理による誤嚥性肺炎の予防



・適切な食事形態・摂取方法の提供 ・食事摂取量の維持・改善 ・経口摂取の維持

- ・ リハビリの負荷又は活動量に応じて、必要なエネルギー量や栄養素を調整することが、筋力・持久力の向上及びADL維持・改善に重要である。
- ・ 誤嚥性肺炎の予防及び口腔・嚥下障害の改善には、医科歯科連携を含む多職種連携が有効である。
- ・ 口腔・嚥下機能を適切に評価することで、食事形態・摂取方法の提供及び経口摂取の維持が可能となる。

第178回社会保障審議会介護給付費分科会

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

28

# 認知症予防について

認知症はだれもがなりうるものです。家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。令和元年（2019年）6月には関係閣僚会議においてとりまとめられた「認知症施策推進大綱」に基づき、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人やその家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪とした施策を推進しています。

「共生」とは…認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味です。

「予防」とは…「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

# 基本チェックリストから学ぶ

	基本チェックリストの質問項目	基本チェックリストの質問項目の趣旨
	1～5までの質問項目は日常生活関連動作について尋ねています。	
1	バスや電車で1人で外出していますか	家族等の付き添いなしで、1人でバスや電車を利用して外出しているかどうかを尋ねています。バスや電車のないところでは、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答して下さい。なお、1人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。
2	日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか（例えば、必要な物品を間違いなく購入しているか）を尋ねています。頻度は、本人の判断に基づき回答して下さい。電話での注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。

# 本日の内容

## 自立支援・介護予防

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

31

# 継続的な学習の重要性！

## ■成長のために

- ・ ギャップを埋める & 強みを活かす
- ・ 時間とエネルギーをかけた分だけ成長する
- ・ よい情報を浴び続ける、そういう 環境に身を置く
- ・ 成長は螺旋階段、その時々で 受け取るものも違う
- ・ ミラーニューロン効果（思考・行動に影響、時間差で効果!）、感度が高まる
- ・ 知れば知るほど分からないことが増える、知りたいことが増える
- ・ 学びが理想をつくり、理想が学びを生む

## ■メンテナンスのために

- ・ いつも良い状態を保てるとは限らない……。
- ・ 定期的に軌道修正させてくれる、人・環境の存在が必要

## ■自分自身、そしてチームワーク

- ・ シャンパンタワー：自分が満ち足りて、人を満たすことができる
- ・ 研修はチームで参加、普段は話さないことも話す、施設を越えた連携

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

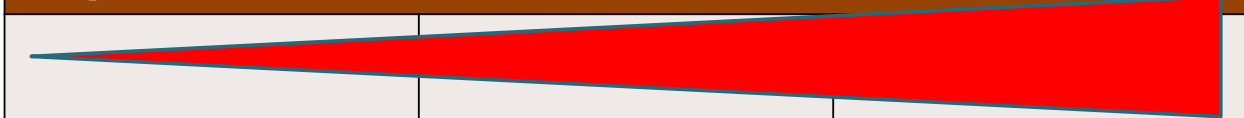
32



# 継続的な学習の機会を持つために



## 影響力・インパクト



## 回数・頻度



$$\text{習慣化} = \text{インパクト} \times \text{回数}$$

# 介護現場をよくするライブラリー



経営から現場まで！介護と介護事業を守り、よくする「教育インフラ」リーダーズ・プログラム

初めての方へ



2週間体験利用 受付中!  
詳しくはこちら >

日々更新中！公式サイト・SNS



お知らせ [お知らせ一覧 >](#)



セミナー

【おススメ！セミナー動画】介護現場をよくする21のテーマ！

ACGs2023第22回「事業計画・目標達成」

【おススメ！セミナー動画】のご案内です。介護現場をよくする21のテーマ！ACGs2023第22回「事業計画・目標達成」～事業・サービスの継続・発展のために～<https://appare-kaigo...>

セミナー案内 [セミナーをもっと見る >](#)



4月16日 (火)

14:00～16:00

管理職養成2024

管理職 リーダー 本部 管理者



4月17日 (水)

14:00～15:30

介護事業の教育インフラ！リーダーズ・プログラム 会員限定グループコンサルティ...

会員限定 リーダーズ・プログラム

# 研修・動画の内容 経営から現場まで500本以上！

- 経営者・経営幹部向けセミナー（20時間相当+α）
- 管理職向けセミナー（20時間相当+α）
- ケアマネジャー向けセミナー（10時間相当+α）
- 全職員向け法定研修シリーズ（10時間相当+α）
- 新人職員向けセミナー（10時間相当）
- 赤本・青本・緑本通読セミナー（20時間相当+α）
- 1日集中講座シリーズ！（30時間相当）  
（稼働率、人材確保、管理職養成、実地指導、ケアマネジメント等）
- 令和3年度介護報酬改定セミナー（10時間相当）
- リーダー、相談援助職のための説明力向上講座（5時間相当）
- 最新情報&トピックス「マンスリー・ジャーナル」（20時間相当）
- 工藤ゆみさんのコミュニケーション力向上講座（20時間相当）
- 進絵美さんの面談スキル向上講座（5時間相当）
- 吉村NSの看護セミナー（5時間相当）
- ケアマネジャー受験対策セミナー（15時間相当）

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

35

## こちら是非ご覧ください！

天晴れ介護サービス公式LINEに登録して  
「お得情報」と「特典動画」「限定セミナー」を  
手に入れる！

特典動画は「経営から現場まで！  
介護事業の持続的な成功を実現する3つの取り組み」！

天晴れ介護サービスYouTubeチャンネルに  
登録して「無料動画」で楽しく学習する！

約400本の動画+数分のショート動画もあります！  
気軽に学ぶには最適です！

facebookグループ  
介護と介護事業を守り、よくする！  
1000人の仲間たち\(^.^)/  
に参加して「毎月の介護ニュース」を見る！

毎月1回、グループ限定で「介護ニュース」を配信中！  
facebookでは毎朝5:55のライブも開催しています

天晴れ介護サービス公式メルマガに登録して  
「最新情報」と「特典動画」を手に入れる！

毎週4,000字の情報+特典動画！  
特典動画は…これから用意しますm(\_\_)m



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

36

# 天晴れ介護サービス法定研修

ご清聴ありがとうございました！



天晴れ介護サービス総合教育研究所

代表 榊原宏昌