

ロコトシ教室

(通所型サービスC(短期集中予防サービス))
ガイドブック

ケアマネジャー・事業所 向け

「ロコトレ教室」の目的

『ロコトレ教室』は

- 生活課題の解決
- セルフマネジメントの強化

の2点を重視して取り組みます。

本人が運動機能や体力の向上、栄養状態の維持・改善を自分自身で行っていくための方法を学び、実践することで日常生活での困り事を解決し、以前のように元気で自立した生活や、出来なくなっていた趣味の再開や、地域での活動参加など、生活の質の向上を目指す教室です。

また、教室に通っている間に、専門職から自宅でも取り組める運動や健康管理を教わり、卒業後も継続して取り組むことで、自身で健康状態の維持・向上に努めることができます。

※ 原則3か月間の利用です。（評価時に必要と判断された場合に限り、最大6カ月まで延長可能）



洗濯物を干すとき、頭の高さで干せるになりたい。

Super Market



500m先のスーパーへ行けるになりたい。



台所で20分立って料理ができるになりたい。

「ロコトレ教室」の対象者

【対象者（下記の条件全てを満たす方）】

- ・泉佐野市在住で65歳以上の方
- ・要支援1、要支援2、事業対象者いずれかの方
- ・内容を理解し、ロコトレ教室利用申請書兼同意書に署名（代筆可）

以下、参考にしてください。

■推奨項目（いずれかに該当する場合、利用が推奨されます。）

- ☐ 足腰が弱ってきて、つまづく回数が増えた
- ☐ 入浴（浴槽のまたぎ等）が以前よりも一人でしづらくなってきた
- ☐ 掃除機を出して掃除をする回数が減った
- ☐ 買い物や料理をすることが筋力の低下等により以前より大変になってきた
- ☐ 疲れやすく、何をするのも億劫で出かける回数等が減った
- ☐ 趣味が体力の低下等により取り組めなくなった
- ☐ 動かないことによる運動機能低下やIADLの改善が必要な方
- ☐ 介護保険サービスに頼らない生活を希望される方

■不可項目（いずれかに該当する方は利用が難しいケースの可能性があります）

- ☐ 進行性の疾患がある（がん・認知症・難病等）
 - ➡ご利用者様ひとりひとりの様子は異なりますので、ロコトレ教室の内容をご確認いただき、ご利用者様が参加できそうな場合はご相談ください。
- ☐ 医師から運動を止められている
 - ➡別のプログラム・サービスを検討してください。
- ☐ 介護予防通所サービスを利用している
 - ➡通所型短期集中予防サービスとの併用はできません
- ☐ 身の回りのこと（入浴や着替え、食事、排せつの後始末 等）が1人ではできない
 - ➡日常生活の動作で見られる様子等から、ロコトレ教室のプログラムの遂行が困難と思われるケースは参加できません。ご利用者様ひとりひとりの様子は異なりますのでロコトレ教室の内容をご確認いただき、ご利用者様が参加できるかどうかのご判断をお願い致します。

【留意事項】

- ・上記のそれぞれの項目に沿った場合でも専門職による訪問時の様子や検討会議の結果、利用可（若しくは不可）となることがありますので予めご了承ください。
- ・当該事業の参加の適否は、必要に応じて医師の判断を求める場合もあります。
- ・ロコトレ教室の対象者としての適否の判断に迷う場合は、専門職による「アセスメント訪問」の利用をご検討ください。
- ・ロコトレ教室を以前にも利用された方から再度利用の申請があった場合は必ず専門職による「アセスメント訪問」を利用いただき、必要と判断された場合のみ利用が可能となります。

「ロコトレ教室」のタイムスケジュール

開催曜日：毎週木曜日 13:30～15:00

開催場所：栄公泉佐野2Fデイルーム

自宅へお迎え
(12:30～13:30)
又は
自力での通所



ロコトレ教室
(13:30～15:00)



自宅へお送り
(15:30～16:00)
又は
自力での帰宅



「ロコトレ教室」の内容（例）

①測定

バイタル測定
月に1回体力測定（5ページ参照）

②ウォーミングアップ（5分程度）

③筋力増強訓練（40分程度）

ゴムチューブを使用し、
全身の筋力の増強のための運動をします。

④休憩（5分程度）

脈拍測定、Borgスケールを計測し疲労度合を確認します。

※効果的な筋力の増強、体力の向上の認められる運動にするため、Borgスケールで13(ややきつい)程度になるよう、ゴムチューブの種類の変更やおもりなどを装着して負荷を調整します。

⑤バランス 又は 持久力訓練（30分程度）

バランス訓練

やわらかいマットの上等、不安定な床で
バランスをとる訓練をします。

持久力訓練

実際に1km歩行を行い、疲労具合を確認。運動中は二重課題を含めての運動を実施します。
（運動中に指導員や参加者同士としりとり、頭を使う活動などを行います）

⑦クーリングダウン（5分程度）

バイタルの測定
終了時の血圧・脈拍・体温・疲労度の確認も
ご自身で行っていただきます。

栄養状態の
チェック！



目標

目標を一緒に見て達成
状況を確認します！



Borgスケールとは・・・

主観的運動強度のことです。
運動を行う本人がどの程度の
疲労度、「きつさ」を感じて
いるかを測定する指標です。



「ロコトレ教室」の体力測定

『体力測定』を月1回の頻度で行います。

歩行能力

- ①歩行能力テスト（TUG）
- ②歩行能力テスト（5m歩行）



全身筋力

- ③握力テスト（腕の力）



バランス能力

- ④片足立ちテスト（バランス）



脚の筋力

- ⑤立ち上がりテスト（CS-30）

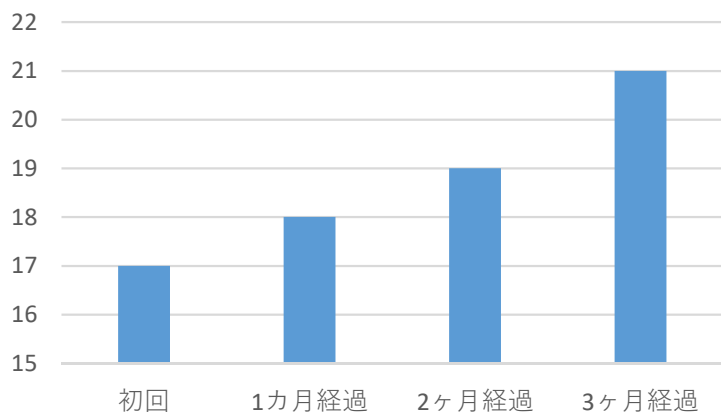


「ロコトレ教室」参加者の変化

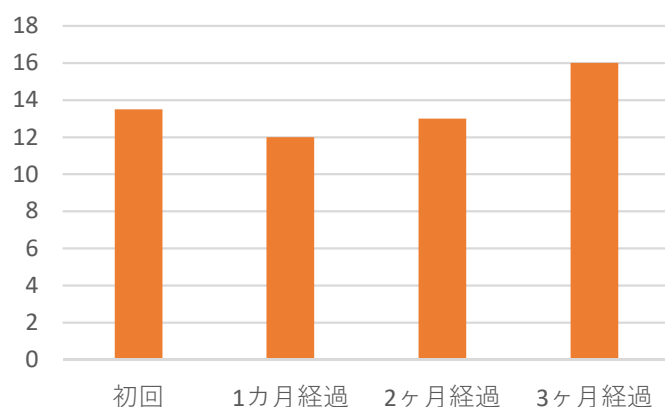
Aさんの場合

本人の希望：友達と一緒に歩いて旅行に行きたい

CS-30



握力（左右平均）



開始時の状況：長距離歩行を行うと疲労蓄積し、しんどくなっていた。

終了時の状況：終了時には1人で東京まで旅行に行けるようになった。
近所の一回り若い人たちと遠出をするようになった。

Bさんの場合

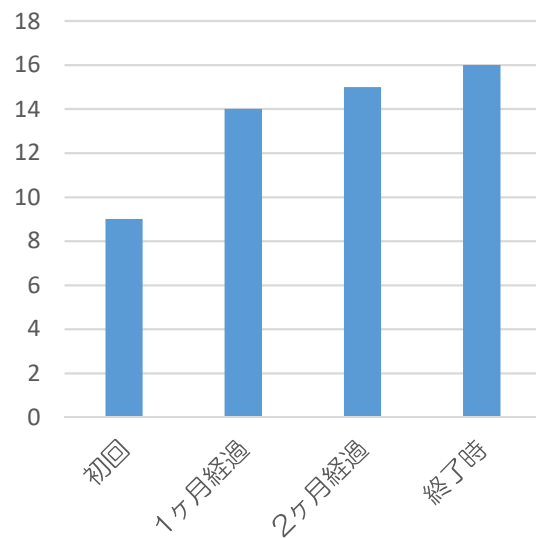
開始時の状況：

変形性膝関節の診断がある方。自転車で転倒し骨折。活動量低下。近くのスーパーまで行くのも、疲れる為頻度減った。自宅トイレから立ち上がるのも時間がかかる。歩行頻度は減少し、体力減少。

終了時の状況：

近くのスーパーまで行けるようになった。スーパーの中でも休憩なく動けた。孫たちと旅行に行ったり、自身で天王寺まで電車に乗っていけるようになった。自主訓練も毎日継続している。

CS-30



利用者・担当ケアマネジャーの声

○利用者

- ・自分で買い物に行けるようになった
- ・趣味のグランドゴルフを再開できてとても嬉しい
- ・姿勢が良くなった
- ・転びにくくなった
- ・できなかった掃除ができるようになった

- ・地域活動に参加することができるようになった
- ・友達と温泉に行くようになった
- ・笑顔が増えた（ご家族からの声）

○担当ケアマネジャー

- ・色々な視点でアドバイスが聞けて良かった
- ・利用者が喜んで参加してくれ、元気になっていく様子が分かった

「ロコトレ教室」利用申し込みの流れ等 ①

1. 各圏域包括支援センターにて受付

担当ケアマネジャーからご利用者のお住まいの圏域の地域型包括支援センターにお申込みください。

※受け入れ調整などの事務局は基幹包括支援センターいずみさので実施

【必要書類】

- ・利用者基本情報
- ・基本チェックリスト
- ・ロコトレ教室利用申請書兼同意書（担当CMからご利用者へ説明の上、本人署名のもの）

2. ロコトレ担当理学療法士とケアマネジャーがご利用者宅へ訪問

- ・ロコトレ担当理学療法士がケアマネジャーへ日程調整のご連絡をして、一緒に自宅訪問を行います。ケアマネジャーとともに利用者の状態やご自宅、ご自宅の周辺での様子を確認致します。
- ・ロコトレ担当理学療法士がケアマネジャー、利用者とは生活課題を共有し、目標を一緒に考えます。

3. 会議資料の提出

訪問終了後会議までに各包括へご提出ください。事前提出が難しい場合、必要分のコピーが準備可能であれば会議当日配布でも可です。

【必要書類】

- ・ケアプラン原案（できるだけ具体的な目標設定をご本人と相談ください）
- ・興味・関心チェックシート

4. 通所型サービスC地域ケア会議

- ・毎月第2金曜日午後2時から 佐野記念病院にて1ケース概ね30分程度で実施。
- ・担当ケアマネジャー、ロコトレ担当理学療法士、地域共生推進課、包括支援センター、生活支援コーディネーターが出席し、事前訪問の情報やご提出いただいた資料等を基にロコトレ教室で課題解決が可能なケースであるか、参加した場合の具体的な目標設定、運動禁忌がないかの確認等を行います。また、終了後の地域の体操等への参加を想定し情報提供を行います。
- ・自立支援型地域ケア会議を経てロコトレ教室への参加が決定し、上記のことがあらかじめ確認できている場合は本会議を省略することがあります。
- ・ケア会議の際に多職種連携ツールMedicalCareSTATION(通称：MCS)をご案内します。その後の連絡調整はMCSにて実施します。
- ・通所型サービスC地域ケア会議により、利用が適切と判断された場合は、市からご本人宛に利用決定通知と、ロコトレ教室の案内を郵送します。

「ロコトレ教室」利用申し込みの流れ等 ②

5. 中間評価（ロコトレ教室にて）

- ・担当ケアマネジャー、ロコトレ担当理学療法士、地域共生推進課、包括支援センター、生活支援コーディネーターで、利用開始から1、2か月頃に事業所モニタリングを兼ねて中間評価を行います。目標達成度に応じ、新たな課題や方向性を共有します。終了後の次の活動等についても確認し、具体的に案内できるよう協議した上で、ご本人にもお伝え下さい。
- ・通所型サービスC地域ケア会議内で中間評価の日程を調整します。
- ・原則3か月間の短期集中サービスですが評価の結果、必要と判断された場合に限り最大6か月間まで延長可能です。

6. 通所型サービスC地域ケア会議 終結 MCSにて簡略可

- ・教室終了後は、一般介護予防事業や住民主体の活動、ボランティア活動など社会参加へ繋がることを検討し、地域資源の情報提供や他サービス利用へつなげます。

（終了後モニタリング）

- ・自立した生活が継続されているかどうか、ロコトレ担当理学療法士がご本人に電話、訪問等で確認します。

●その他注意事項

- ・ケアプラン初回の場合には、別途契約等の利用手続きが必要です。
- ・利用者の自己負担はありません。
- ・MCSを活用するなどロコトレ教室から利用実績を把握し、給付管理では単位未記入で提出ください。
- ・利用の適否を検討するため、利用希望者の個人情報に関係機関で共有させていただきます。利用希望者へは、説明の上、同意書に署名していただきますのであらかじめご了承ください。
- ・指定介護予防支援事業所においても、同様の手続きとなります。

ロコトレ教室に関するお問い合わせ先

基幹包括支援センターいずみさの

〒598-0002
泉佐野市中庄1102番地
市立社会福祉センター1階
Tel 072-464-2977

泉佐野市地域共生推進課

〒598-0005
泉佐野市市場東1丁目1番1号
Tel 072-463-1212（内線：2182）

※利用申し込みは裏面の地域型包括支援センターへお願い致します。

あなたのお住いの担当圏域の地域型包括支援センターにご相談ください

包括支援センターしんいけ

新池中圏域

佐野台地区

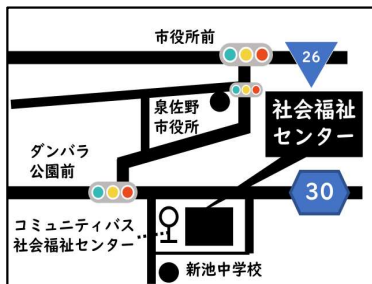
〔 佐野台町・東佐野台
西佐野台町
南泉ヶ丘 〕

中央地区

〔 市場町・葵町
中町・松風台
日根野西町・幸町 〕

日新地区の一部

〔 中庄町・泉陽ヶ丘 〕



〒598-0002 中庄1102番地

市立社会福祉センター1階

社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会

TEL/072-464-2366・FAX/462-5400

第三中圏域包括支援センター ホライズン

三中圏域

北中地区

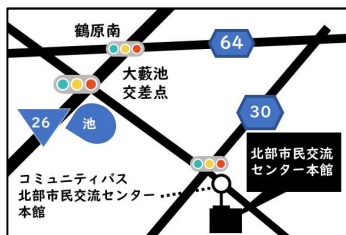
〔 下瓦屋町・鶴原町、
鶴原中央住宅 〕

長坂地区

〔 新泉ヶ丘・泉ヶ丘、
下瓦屋南町・貝田町
泉佐野鶴原住宅
鶴原北住宅・新家町
鶴原東町・見出住宅 〕

日新地区の一部

〔 湊町・上瓦屋町 〕



〒598-0062 泉佐野市下瓦屋222-1

北部市民交流センター本館内

社会福祉法人 水平会

TEL/072-458-0088・FAX/458-0087

長南中圏域包括支援センター レポート

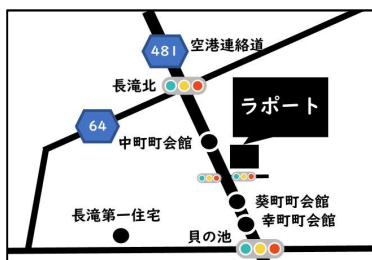
長南中圏域

長滝地区

〔 東ノ番・中ノ番・
西ノ番・新長滝
長滝住宅(長滝2357) 〕

南中地区

〔 安松(南中安松)
南中岡本、
樫井東町・樫井西町 〕



〒598-0034 泉佐野市長滝3672

社会福祉法人 常茂恵会

TEL/072-490-2031・FAX/490-2033

佐野中圏域包括支援センター 泉ヶ丘園

佐野中圏域

一小地区

〔 本町・元町・野出町
西本町・笠松町・松原町
松原団地住宅・羽倉崎町 〕

二小地区

〔 大宮町・栄町・若宮町、
大西町・上町・高松町、
高松東町、高松北町、
高松南町、 〕

三小地区

〔 新町・春日町・旭町 〕

末広地区

〔 羽倉崎上町・東羽倉崎町・府住東羽倉崎・新安松町
東羽倉崎南町・長滝第一住宅(長滝2099) 〕

〒598-0047 りんくう往来南5-17

社会福祉法人 泉ヶ丘福祉会

TEL/072-468-8103・FAX/468-8104



日根野中圏域包括支援センター いぬなき

日根野中圏域

日根野地区

〔 東上・久ノ木・中筋
西出・西上・野口、
新道出・野々地蔵
俵屋、 〕

大土地区

〔 上大木・中大木、
下大木・土丸町 〕

上之郷地区

〔 母山・机場・女形・上村・中村・下村・郷田 〕

〒598-0022 泉佐野市土丸388番地

社会福祉法人 犬鳴山

TEL/072-468-1170・FAX/468-1177



基幹型・機能強化型包括支援センター

基幹包括支援センターいずみさの

〒598-0002 泉佐野市中庄1102番地

市立社会福祉センター1階

社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会

TEL/072-464-2977・FAX/072-462-5400

泉佐野市健康福祉部 地域共生推進課

〒598-0005

大阪府泉佐野市市場東1丁目1番1号市役所1階

TEL/072-463-1212 (代表)

ロコトレ教室利用申請書兼同意書

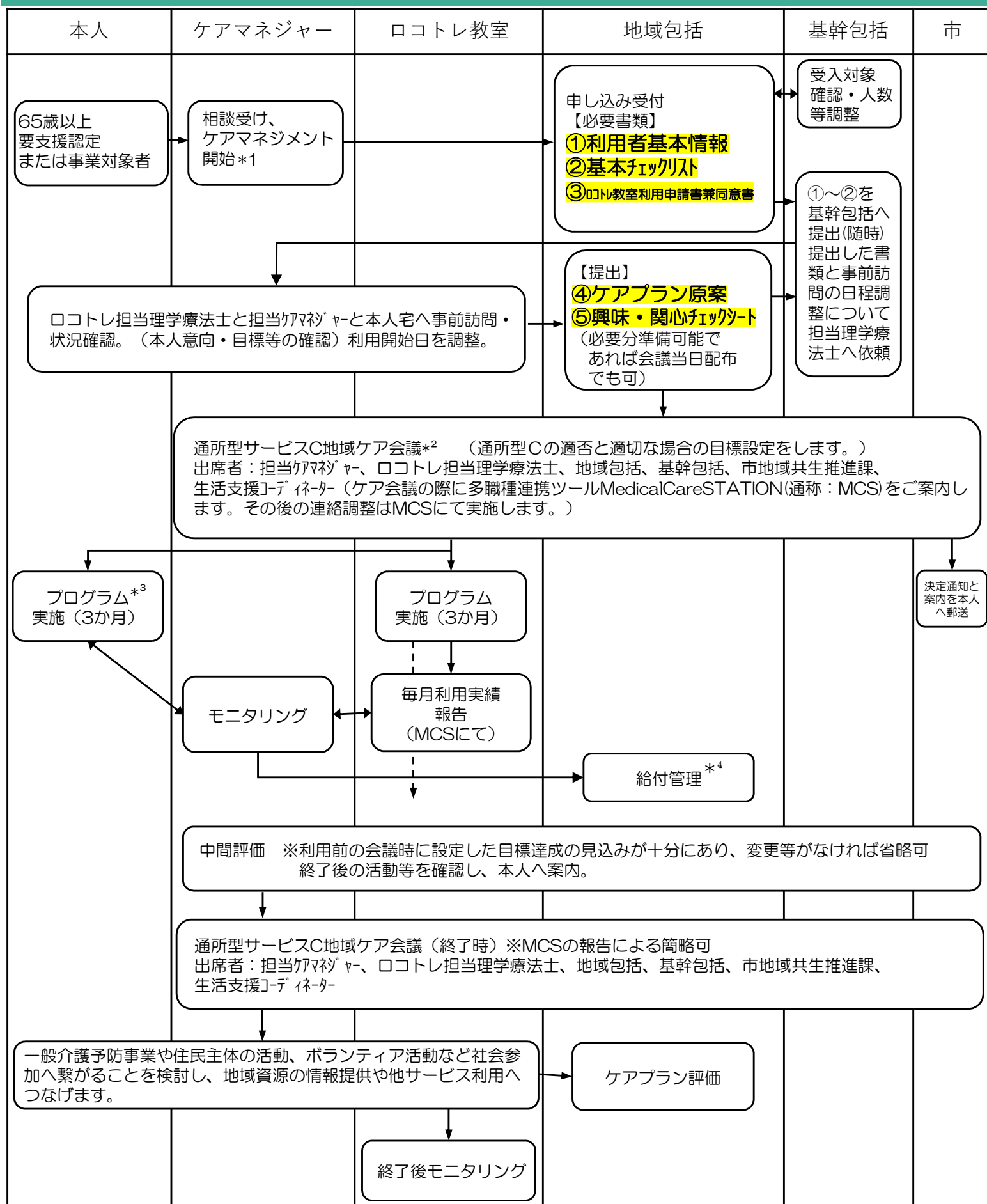
申請日	令和 年 月 日
氏名	
生年月日	年 月 日
住所	〒 大阪府泉佐野市
電話番号 (携帯番号でも可)	— —
申請理由	※日常生活でのお困り事や、やりたいことをご記入ください（例：自分の足で買い物に行きたい）

私は、事業を利用するにあたり、以下の内容に同意します。

- 1.市及び事業受託先である泉佐野市・田尻町理学療法士会や事業関係者（以下、市等という）が、介護予防ケアマネジメント資料（利用者基本情報、ケアプラン、基本チェックリスト、興味・関心チェックシート 等）を短期集中予防サービス事業に利用すること。
- 2.市等が主治医及びほかの保険・医療サービスや福祉サービスに申込者の状況等について連絡・連携することがあること。
- 3.事業の主旨を了承し、スタッフの指示に従って利用すること。
- 4.けがや事故が発生しないように留意するとともに、自己の過失により生じた怪我や事故については、自己責任で対応すること。
- 5.事業の利用が市等の協議の結果決定された場合は、利用にあたっての詳細を送付するので、内容を確認すること。
- 6.市等の協議の結果、ロコトレ教室の利用よりも他サービスや病院の受診等が適当と判断された場合は、ロコトレ教室の利用ができないこと。
- 7.効果検証・事業紹介のため、事業実施中の写真・動画撮影協力すること。ただし本人の許可なく他で使用することはありません。

令和 年 月 日 氏名 代理人の場合は続柄()

ロコトレ教室（泉佐野市通所型サービスC（短期集中予防サービス）） 利用のフロー



*1 初回利用の場合は、別途契約等の利用手続きが必要です。

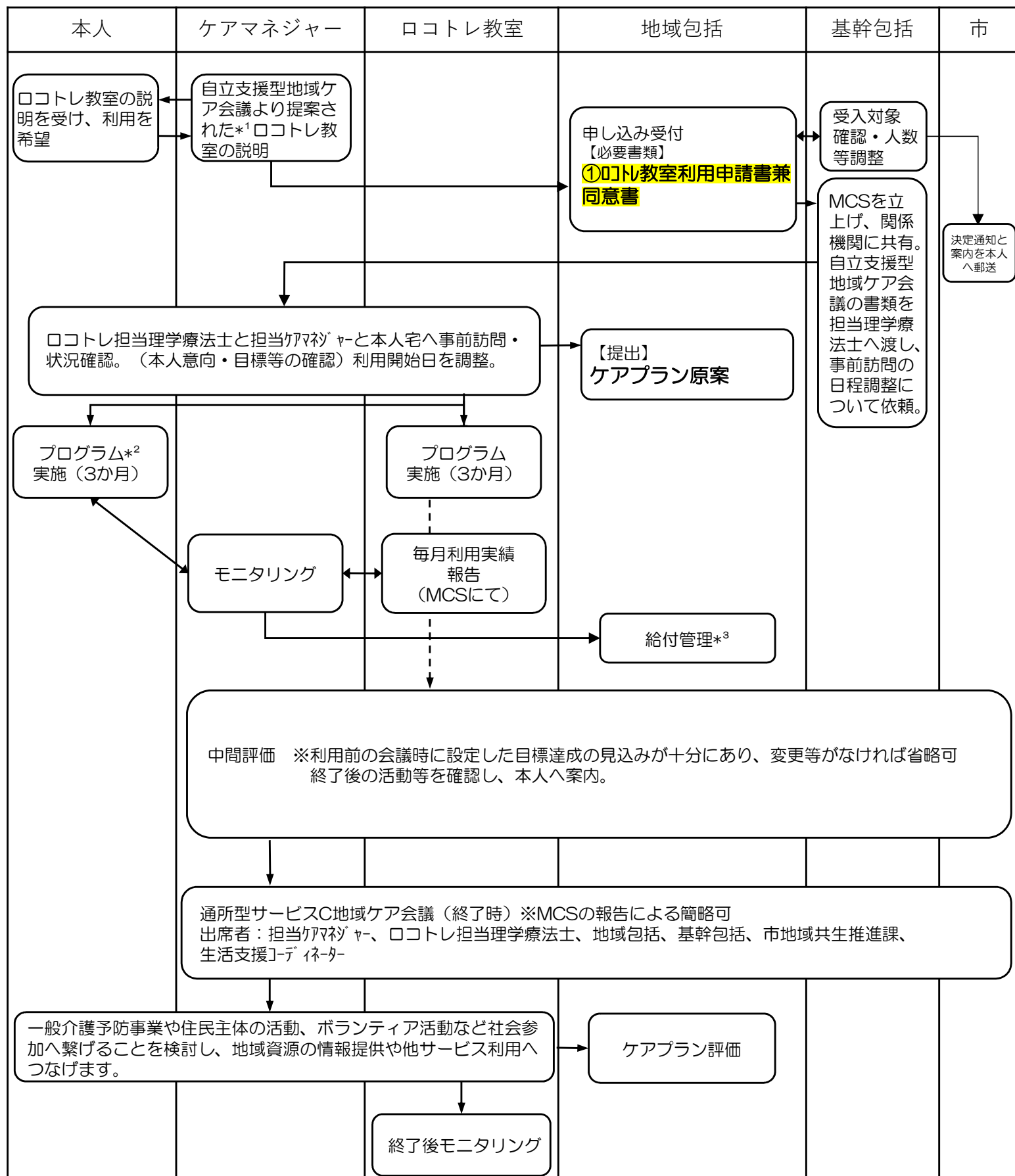
ケアプラン関係書類は、介護予防支援または介護予防ケアマネジメントに準じます。

*2 通所型サービスC地域ケア会議は、毎月定例第2金曜日午後（1ケース概ね30分程度）開催しています。

*3 利用者の利用料負担はありません。原則3か月ですが、評価時に必要と判断された場合に限り最大6か月まで延長可能です。

*4 ロコトレ教室からの利用実績を把握し、給付管理では単位未記入で提出下さい。

自立支援型地域ケア会議でロコトレ教室 (泉佐野市通所型サービスC(短期集中予防サービス))を 推奨された場合の利用までのフロー



*¹ 初回利用の場合は、別途契約等の利用手続きが必要です。

ケアプラン関係書類は、介護予防支援または介護予防ケアマネジメントに準じます。

*² 利用者の利用料負担はありません。原則3か月ですが、評価時に必要と判断された場合に限り最大6か月まで延長可能です。

*³ ロコトレ教室からの利用実績を把握し、給付管理では単位未記入で提出下さい。

『ロコトレ教室』のご案内

泉佐野市通所型短期集中予防サービス（通所C）

こんなお悩みはありませんか？

自分の足で
買い物に
出かけたい

自分に合った
運動を専門職に
教わりたい

筋力・体力が
落ちてきたけど
何をすればいい？

転倒が怖くて
歩くのが不安

お風呂が
入りにくく
なってきた

ゴミ出しなどの
家事が大変

参加者ひとりひとりの身体状況に合わせて理学療法士による筋力アップの運動を3か月間*¹行い、運動機能の向上や日常生活での困り事を解決、元気で健康な自立した生活の継続を目指す教室です。

*¹評価の結果、必要と判断された場合、最大6か月までに延長可



体力がついたらこんなことしたいなあ・・・
あそこに行ってみたいなあ・・・
実現に向けて前向きな気持ちでご参加下さい♪

対象者

泉佐野市在住で65歳以上の
要支援1・要支援2・事業対象者

費用

自己負担なし

日時

週1回（木曜日） 13：30～15：00

場所

栄公泉佐野2階（定員15名、送迎は10名まで）

送迎

有り（自力での通所が困難な方のみ利用できます）

問合せ

裏面の地域型包括支援センターへご相談ください

