

週間サービス計画表

利用者氏名 ○○ ○○ 様

作成年月日 令和2年6月1日

作成者氏名

区分	時間	月	火	水	木	金	土	日	主な日常生活上の活動	備考
深夜	4:00									
	6:00									
早朝	8:00								起床 7時	
午前	10:00	アクティビティ活動	アクティビティ活動	アクティビティ活動	アクティビティ活動	アクティビティ活動	余暇日	余暇日	バイタルチェック 血圧 体温	
	12:00	お楽しみ測定(心身機能の簡易測定表)の評価に基づいて各自個別プログラム作成し、活動する。								
午後	14:00	入浴		入浴		入浴			昼食	
	16:00	アクティビティ活動	アクティビティ活動	アクティビティ活動	アクティビティ活動	アクティビティ活動			入浴	
	18:00		入浴		入浴		入浴		夕食	
夜間	20:00									
	22:00								就寝 21時	
深夜	0:00									
	2:00									
	4:00									

週単位以外のサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>○〇クリニックに通院 月2回</li> <li>理美容室など 月1回</li> <li>ガイドヘルパーさんと散歩・買い物 月2～3回</li> <li>お楽しみ測定 3ヶ月に1回 定期的に測定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループホーム内の季節行事</li> <li>地域の介護予防体操グループ活動(総合事業)に参加</li> <li>担当者会議・モニタリング会議等</li> </ul>
------------	---	--

アクティビティ活動について

**アクティビティ活動 スタッフ体制 利用者人数 活動場所等**  
 スタッフ アクティビティ職員 1名/日、介護ケア職員 1名/日  
 ボランティア 2名/日、介護ケア・見守りボランティア 1名/日  
 利用者 活動参加利用者 4名～10名 程度 ※利用状況によって見直す  
 活動場所 リビング及び多目的室

**日中活動時間** 午前10時00分から11時30分 90分  
 午後13時30分から15時 90分  
 本人の希望、お楽しみ測定評価・目標設定により1単位または2単位を設定する。

**活動目標・手法**  
 グループホーム内で各自の心身機能簡易測定表の評価に基づいて、個別目標を設定する。  
 個別サービス計画を策定し、アクティビティ活動を行う。活動の根拠、成果の見える化を図る。  
 活動時間は90分を1単位とし、職員、ボランティアによる支援体制を整える。

**お楽しみ測定** 別紙参照  
 16項目 (血圧・脈拍・体重・体脂肪率・呼吸の長さ・カード記憶・右の握力・左の握力・ベグ棒回転・体幹前屈・立ち上がり・片足立ち・5m歩行・階段昇降・腹筋運動)

**アクティビティ 個別・集団活動プログラム**

- 呼吸法・腹式呼吸、ストレッチ体操、機能維持リハビリメニュー
- 1分間スピーチ (みんなの前でお話をする時間)
- 作文・写経・朗読・絵画などボランティアと一緒に活動するメニュー
- 万歩計で測定し、目標設定距離を歩く記録挑戦メニュー
- パソコンゲームなどの娯楽性のある頭脳ゲーム (余暇日などにも活動できる)
- 創作活動 (チラン紙細工・草履づくり など)
- 自分の趣味活動 (編み物・パズル・園芸 家庭菜園 など)メニュー
- 地域活動メニュー
  - 近所の清掃・地域の防災訓練、一斉清掃活動
  - 花の水やり散歩、地域美化ゴミ拾い、バス停清掃などの地域と関わる活動
- 基本的に個別活動として行う。全員が揃って集団的に活動することもあります。
- 季節行事 参加

区分別	機能維持リハビリ	趣味クラブ	メニュー
集団	上肢筋力低下防止	輪投げ、風船バレー、ボーリング・ストラックゲーム	
	下肢筋力低下防止	座ってサッカー・サッカーボーリング	
	知的刺激	頭の体操(クイズ・漢字・計算・読み・穴埋め)グループワーク	
	腹筋・肺活量低下防止	押し相撲・タオル引き・カラオケ・吹き矢	
個別	上肢筋力低下防止	セラバンド体操・握力グリップ・オール滑ぎ・壁腕立て	
	下肢筋力低下防止	歩行訓練 下肢屈伸体操	
	下肢循環低下防止	ホットバック・両足墊上・リンパマッサージ	
	バランス訓練	踏み台訓練・直線歩行・段差昇降	
	手指背協訓練	オセロ・パズル・ベグ棒回転・積み木・豆つかみ(箸)	
小グループ	知的刺激	大人の塗り絵、音読、脳トレーニングプリント	
	手指背協訓練	カレンダー作成(貼り絵、タイルモザイク)、書写、塗り絵	
	記憶力・集中力低下防止	かるた、オセロ、将棋崩し、トランプ	
	下肢筋力低下防止	公園散歩・ウォーキング	
趣味クラブ		生花・手芸・体操・ウォーキング・朗読・唱歌など (講師ボランティア・学生ボランティア来所日)	

**課題**

- 高齢者仕様であり、今後障害・高齢者仕様に修正、改良が必要であること。
- 活動内容、測定項目を加減・調整し障害高齢者の標準値等の創意工夫が求められること。
- リハビリメニューは、PT OTの在宅リハビリ指導などと連携して行うこと。