

自立支援・重度化防止の取組報告書

法人名	ショッピングリハビリカンパニー株式会社	事業所名	ひかりサロン宝塚小林
サービス種類	通所介護	事業所住所	兵庫県宝塚市小林5-5-47 イズミヤ小林店3階
取組分野		取組期間	2024/7/1~2025/6/30
<input checked="" type="checkbox"/> 機能訓練 <input type="checkbox"/> リハビリテーション <input type="checkbox"/> 口腔ケア <input type="checkbox"/> 栄養ケア <input type="checkbox"/> その他（ ）			
自立支援・重度化防止の取組（概要）			
買い物を通じて移動・判断・交流を促す「ショッピングリハビリ」を実施。地域の商業施設を舞台に、自立支援と社会参加を両立する仕組みを構築した。身体機能や認知機能の維持に加え、地域住民との交流を通じて孤立予防にも寄与している。			
自立支援・重度化防止の取組（具体的内容）			
タイトル	ショッピングリハビリによる地域参加支援と自立促進		
きっかけ（経緯）	従来の通所介護では「リハビリの場」と「生活の場」が分断されており、利用者のモチベーション低下や活動意欲の減退が課題であった。特に「買い物に行けなくなった」「外出機会が減った」という声が多く、生活機能に直結する支援が求められたことから、本取組を開始した。		
取組の特徴	実生活に即した機能訓練：地域商業施設内の環境を活用し、歩行・商品選択・会計動作など、生活場面に近い状況での機能訓練（生活機能訓練）を実施。 前腕支持型ショッピングカートを活用：前腕支持により上肢で体重支持ができ、姿勢の安定と歩行の安全性を確保しながら歩行距離・活動量を確保。 実施体制の明確化：機能訓練指導員または介護職員が、状態に応じて声かけ・見守り・必要時の介助を行い、安全管理と自立支援を両立。 自立支援の徹底：できることは奪わず、あくまでもご本人様の自由意志のもと、実生活に近い場所で訓練を行うことで、主体性・意欲・自己効力感の維持向上につなげた。		
内容、事例（詳細）			
1. 取組の目的と背景 介護予防・重度化防止の観点から、単なる運動ではなく実生活の中での機能発揮を目指し、「買い物場面を活用した生活機能訓練（ショッピングリハビリ）」を実施した。 施設内だけで完結するリハビリでは得にくい「外出」「判断」「選択」「支払い」といったIADL（日常生活関連動作）の要素を含むことにより、身体機能だけでなく認知・意欲面の維持を促している。			
2. 取組の概要（実施体制・方法） 期間：令和6年7月1日～令和7年6月30日 対象者：要支援・要介護の利用者25名（男性2名、女性23名） 実施体制：機能訓練指導員および介護職員が連携し、個別目標に基づき指導・評価を実施 内容： 前腕支持型ショッピングカートを用いた歩行訓練（姿勢・バランス安定） 商品選択や会計動作などを通じた上肢機能・判断力訓練 買い物動作後の休息・振り返りでの意欲喚起・達成感共有 評価指標：TUG（歩行能力）・握力（上肢筋力）を用い、1年の前後比較を実施			
3. 評価結果（数値的効果） 指標 改善 維持 悪化 備考 TUG (n=25) 18名 (72%) 3名 (12%) 4名 (16%) 平均短縮：約2.5秒 握力(左) (n=25) 12名 (48%) 10名 (40%) 3名 (12%) 平均変化：+1.0kg 握力(右) (n=25) 11名 (44%) 12名 (48%) 2名 (8%) 平均変化：+0.8kg			

- ▶ TUG改善率が72%と高く、転倒リスクの目安である13.5秒未満の利用者は13名→16名(+3名)に増加しました(13.5秒以上→未満へ改善:3名、未満→以上へ悪化:0名)。
- ▶ 握力は左右ともに改善・維持が多数(左:88%、右:92%)であり、筋力低下の抑制(フレイル予防)の観点から一定の効果が示唆されました。

4. 具体的な事例紹介

事例①: 要支援2・女性(84歳)

在宅では外出機会が減少していたが、「買い物を通じた訓練」への参加後、当初TUG 17.7秒 → 15.1秒へ改善。歩行距離も約1.3倍に増加。

「自分で選べるのが嬉しい」と発言があり、主体的な外出・社会参加意欲の再獲得につながった。

事例②: 要介護1・女性(88歳)

転倒後に外出を控えていたが、前腕支持型カートでの歩行を継続。

TUG 21.3秒 → 17.6秒に改善。握力も右手+2.3kg。

本人の「また自分で買い物できるようになりたい」という目標が自立支援型リハビリへの動機づけとなった。

5. 成果と考察

▶ 自立支援の観点

「できることを奪わない」支援方針のもと、本人の意思決定・選択を重視。買い物という自己決定型活動が意欲を高め、リハビリ参加率・継続率を向上。握力・TUG双方の改善が見られた利用者では、ADLの自立度も向上。

▶ 重度化防止の観点

1年間を通じて維持・改善が88%と高率。

要介護度の「維持・改善率」は18名中15名(83%)で、区分変更者のうち「悪化」は3名(17%)にとどまった。

定期的な測定・フィードバックを通じ、早期の身体機能低下を予防できた。

6. 今後の課題・展望

握力の季節変動を踏まえ、冬期の屋内運動プログラムを強化。

記録・評価の標準化を進め、次年度からICT導入(デジタル測定記録)を検討。

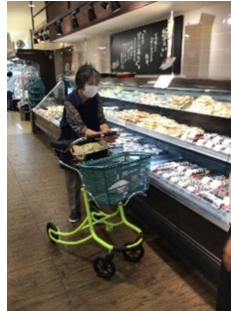
地域連携(商業施設・ボランティア・自治体)を広げ、

「地域全体で支える自立支援モデル」の構築を目指す。

本取組を通じ、生活の延長線上にある「買い物」を訓練に取り入れることで、

高齢者の身体機能・生活機能の維持に加え、社会参加と自己選択の機会を守ることができた。

今後も実生活に即した機能訓練を通じて、重度化を防ぎ、笑顔で暮らし続けられる地域づくりを推進する。



なお、介護サービスとしてショッピングリハビリを実施するにあたっては、戸外での活動が通所介護計画に機能訓練の一環として位置付けられ、かつ、訓練が適切に行われていることが必要となります。