守谷市地域包括支援センター運営協議会
R8−2（R8.9.28）資料№3

新規事業サービス・活動Cの開始について



GO リエイブ ルメント

～自信とあなたらしい元気な暮らしを取り戻す～

地域包括支援センター運営協議会用

令和8年9月28日
守谷市役所 健幸長寿課

現状

1 サービス・活動Cとは

2 サービス・活動Cとは

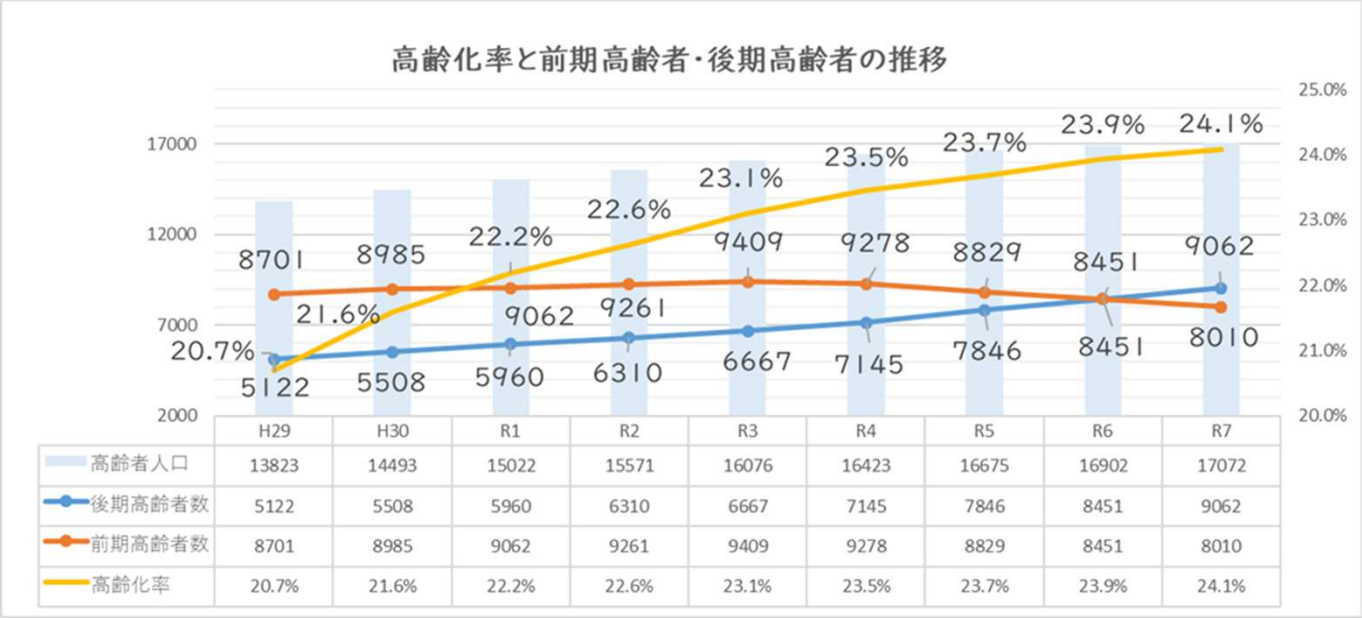


3 GOリエの活動の様子

4 今後の方向性

現状Ⅰ

増え続ける守谷の高齢者…



	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
高齢者人口	13823	14493	15022	15571	16076	16423	16675	16902	17072
後期高齢者数	5122	5508	5960	6310	6667	7145	7846	8451	9062
前期高齢者数	8701	8985	9062	9261	9409	9278	8829	8451	8010
高齢化率	20.7%	21.6%	22.2%	22.6%	23.1%	23.5%	23.7%	23.9%	24.1%

高齢化率

24.1%

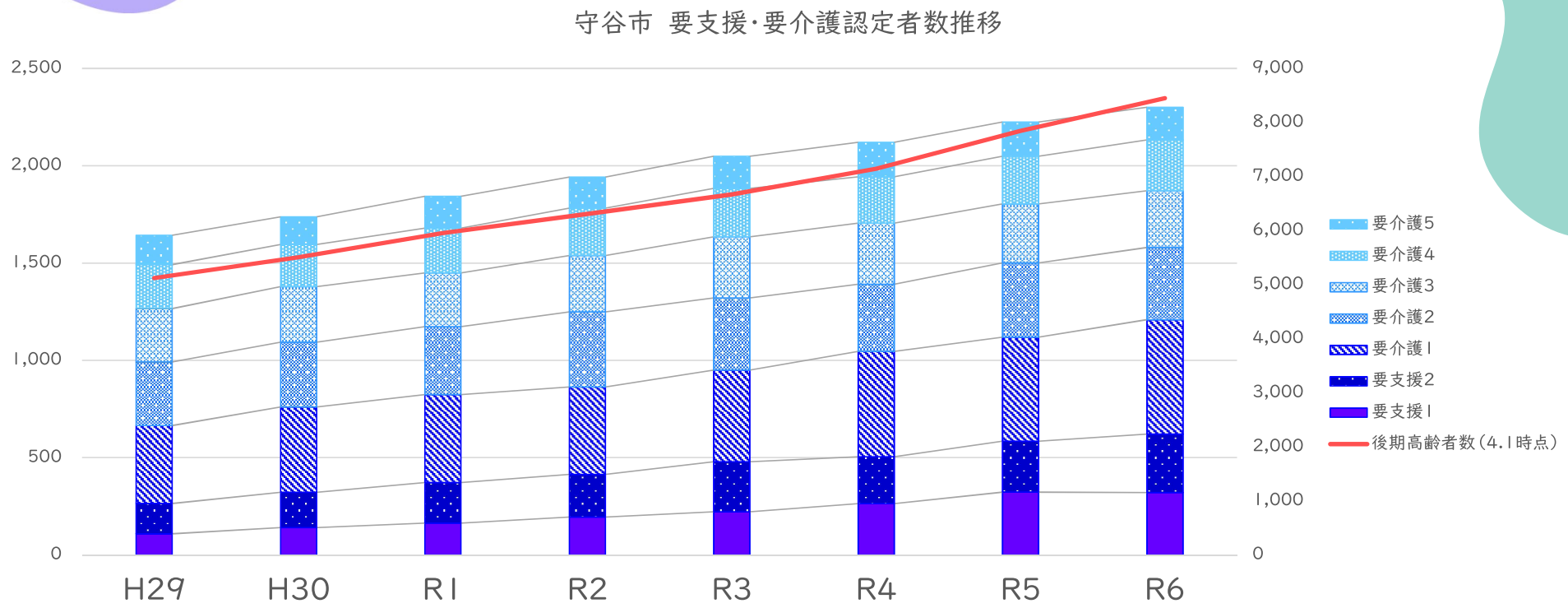
75歳以上の高齢者

9,062人

後期高齢者が前期高齢者を逆転

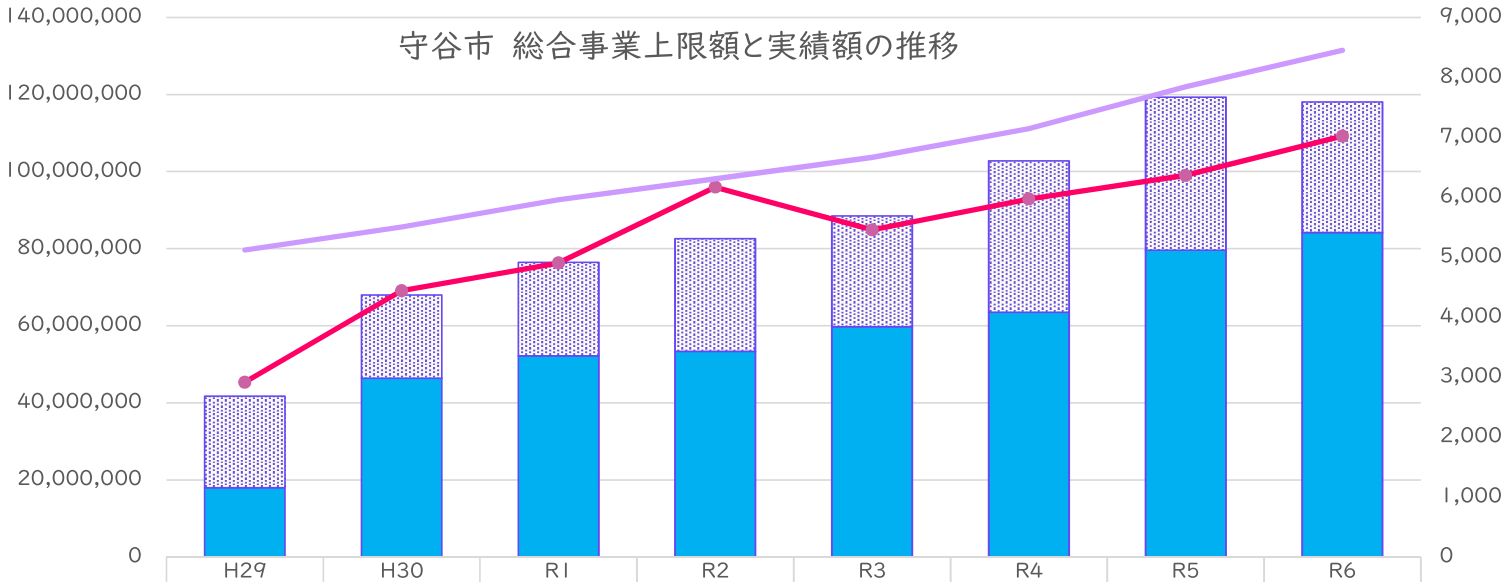
現状２

要介護認定者も増える一方…



現状３

総合事業の上限を超えている…増え続けるｻｰﾋﾞｽ費このままではいけない…



	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
一般介護予防事業費	23,751,061	21,552,503	24,204,818	29,267,342	28,719,821	39,277,674	39,698,000	33,906,574
サービス費（従前相当）	17,961,879	46,389,896	52,229,744	53,328,594	59,761,277	63,502,362	79,615,000	84,168,435
原則上限額	45,378,852	69,143,047	76,311,332	95,996,000	84,913,261	92,931,331	99,040,486	109,197,413
後期高齢者数（4.1時点）	5,122	5,508	5,960	6,310	6,667	7,145	7,846	8,451

現状４

本来、要支援者を対象とした総合事業においては、
生活機能の「改善」の可能性を見出さなくてはならないが、
ｻｰﾋﾞｽ利用の長期化や「ｻｰﾋﾞｽ依存」を生み出している。

■ 心理的要因

「ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽに行くことが介護予防である」という考え方が定着している。
ｻｰﾋﾞｽがなくなったら悪化するのではないか、生活できなくなるのではないかという不安を抱えている。

■ 専門職要因

・業務量が多く地域包括支援センターで要支援者等が改善するﾓﾃﾞﾙを描く余力がない。
・CMも多くの利用者を抱えている中で、改善に向けたﾓﾃﾞﾙが共有されておらず高齢者本人や家族に説明が難しく、既存のｻｰﾋﾞｽに頼らざるを得ない。
・ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ等の事業所で改善のための十分なｽｷﾙが発揮できる環境が整っていない。

短期集中予防ｻｰﾋﾞｽ（ｻｰﾋﾞｽ・活動C）の効果的な実施に向けた手引きより　一部引用

1 ｻｰﾋﾞｽ・活動Ｃとは

■ 介護予防・日常生活支援総合事業

要支援者を対象に、市町村が中心となって
自立支援や介護予防サービスを実施する事業

■ ｻｰﾋﾞｽ・活動事業 ／ ｻｰﾋﾞｽ・活動C

高齢者の目標達成のための計画的な支援を短期集中的に行うことにより、介護予防及び自立支援の効果が増大すると認められるものに対し、3月以上6月以下の期間を定めて保健医療に関する専門的な知識を有する者により提供されるもの

地域支援事業実施要綱より

リエイブルメントとは

■ 「再びできるようになる」という意味

高齢や病気、ケガなどにより日常生活がしづらくなってしまったことを専門職と共に考え、自分らしい生活ができるようになることを目指すもの。

「本人ができないことを補う」→「もう一度、できるようになるための支援」です。
介護される本人が「できる力を取り戻す」ことは、自信につながり、未来への希望をもたらします。

防府市は令和3（2021）年1月から本格的に短期集中予防サービスを実施している。
その後、令和4（2022）年9月末までに短期集中予防サービスを利用した260人のうち、61.3%が「卒業」し、要支援者や事業対象者に対するサービス費用が約20%削減（月約700万円削減）された。

公益社団法人長寿科学振興財団 HP 引用

「リエイブルメント」って…





栃木県さくら市より画像提供
無断転載・複製禁止

サービス・活動Cの実施に向けて

令和７年度に**トライアル訪問**を実施してみました…

参加者から素敵な声をいただきました



参加者の声

プログラムに参加させていただき、「ゴミ収集所まで杖なしで歩く」ことを目標に、作業療法士や理学療法士の指導のもとに諸課題に取り組みました。3か月を経て、セルフケアの習慣が大分身に付いたような気がします。85歳になった今、56歳でクラブを置いたゴルフの再開に挑戦するという夢のような目標に向かって、ゆっくり歩み始めました。課題の一つの「社会的つながり」維持のため、地域の皆さんと一緒にカラオケや合唱を楽しむようにもなりました。

みずき野在住　85歳　男性　S氏

守谷市における
サービス・活動C

GO リエイブルメント

～自信とあなたらしい元気な暮らしを取り戻す～



通称：GO（ゴー）リエ



GOリエ（ゴー） 事業概要

対象者

要支援１
要支援２

実施日 利用期間

週１回
原則 3か月

場所

いきいきﾌﾟﾗｻﾞ・げんき館
送迎あり

利用料

無料

対象者

要支援1・要支援2

※　利用開始時に認定があれば、更新しなくても利用可

除外要件

- 認知機能の低下
  （認知症日常生活自立度Ⅱb以上）
- 難病
- がん末期
- 精神疾患・急性疾患
- その他　・他のｻｰﾋﾞｽの意向が強い
  ・長期間のｻｰﾋﾞｽ利用が必要

※ 除外5要件該当でも、アセスメントにより利用対象者となる場合有

大分県国東市の除外5要件 より

実施日

- 実 施 日：毎週火曜日
  （祝日・年末年始除く）
- 時　　間：10時～12時（120分）
- 送　　迎：迎え 9時～ ／ 送り 12時～

利用期間

- 利用期間：原則3か月
  毎月 第1火曜 利用開始日

※　状況に応じ、6か月までの延長可

GOリエ（ｻｰﾋﾞｽ・活動C）と従前相当ｻｰﾋﾞｽ比較

どこが違うのか…

	GOリエ　ｻｰﾋﾞｽ・活動C	従前相当ｻｰﾋﾞｽ
実施主体	市	国（介護保険）
自己負担	なし	あり
ｹｱﾏﾈｼﾞﾒﾝﾄ	ケアマネジメントB	ｹｱﾏﾈｼﾞﾒﾝﾄA
ｹｱﾌﾟﾗﾝ	ｾﾙﾌﾌﾟﾗﾝ作成支援	ｹｱﾌﾟﾗﾝ作成
目的	短期間でのｻｰﾋﾞｽを修了とし、 更新不要な状態を目指す	継続的なｻｰﾋﾞｽ利用

□ GOリエ 従事スタッフ

	職種	所属	役割
外部	理学療法士	茨城県ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ専門職協会より派遣	自立して暮らすための心身の基盤づくり ・生活機能分析／「自分できるﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ」実施／ｾﾙﾌｹｱのﾌﾟﾗﾝを一緒に立案等
	生活支援ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ	守谷市 社会福祉協議会	地域活動や通いの場へつなぐ架け橋／送迎ﾌｫﾛｰ
内部	作業療法士	健幸長寿課	初回ｱｾｽﾒﾝﾄ訪問／ﾘﾊ職調整・ﾌｫﾛｰ
	歯科衛生士		歯科指導／送迎ﾌｫﾛｰ
	管理栄養士		栄養指導／送迎ﾌｫﾛｰ
	保健師		保健指導／全体調整　／送迎ﾌｫﾛｰ
	事務職		委託事務・支払い事務等

サービス・活動Cによる
地域包括支援センターの
メリット

- 業務の効率化

◎ プラン作成時間の軽減

ケアマネジメントB：セルフプラン作成支援のため

◎ アセスメント時間の短縮

インテーク訪問からリハ職のアセスメントが実施（分業）

（住宅改修や福祉用具の必要性の判断はリハ職が実施）

◎ リハ職介入による重症化の予防

- 修了による支援期間の短期化

◎「終わりのない支援」/「要介護認定までの支援」

脱却と目標の明確化：利用期間と修了期間が明確

長期の漠然とした支援　目標達成に向けた集中的な支援

- リスク軽減

◎　包括職員一人で抱えこみを減らし、より専門的な支援が可能

3 GOリエ（ゴーリエ） 活動の様子

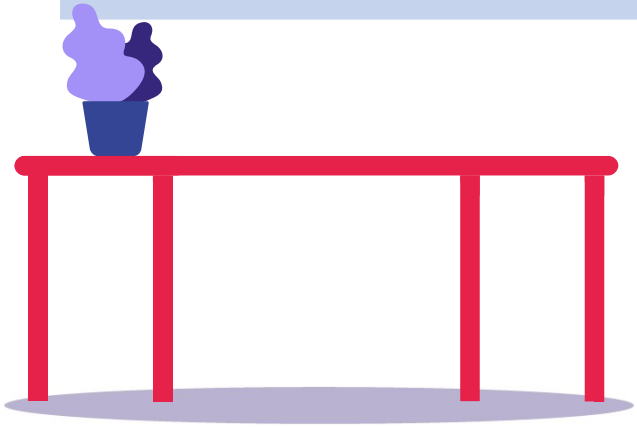
●令和８年８月４日（火）～
事業開始

利用者２名



1日のスケジュール

・リハ職【毎回】
・管理栄養士【月1回】
・歯科衛生士【月1回】
・生活支援コーディネーター【月1回】



時　間	内　容
9:00～	送迎
10:00～	体調確認　血圧測定
10:15～	みんなで体操
10:30～	個別面談・指導 （1人20分程度） ※個別面談が中心となります。指導の中で、「家にあるもの」でできる運動のメニューを提案します。 情報収集
11:30～	情報交換
11:50～	まとめ・終了
12:00～	送迎





GOリエ

目指す姿は、要支援になるちょっと前の姿



- 最近までできていたこと→できるようにする
  （10年、20年前に諦めたことではない）
- 具体的なもの
- 生活の課題・困りごとに寄り添っている
- 達成可能な姿
- 本人の意欲がわくもの

目標設定

SMARTの法則

5つの要素

- **Specific（具体的であること）**

誰が見ても同じｲﾒｰｼﾞがわくように抽象的な言葉は避け、具体的な行動や場面を設定

×：「体力をつける」「家事を頑張る」「安全に歩ける」

○：「台所で30分間立って夕食を作る」

- **Measurable（数字で測定可能であること）**

客観的に判定できるよう、回数、時間、距離などの「数字」を盛り込む

×：「たくさん歩けるようになる」

○：「500m先のｺﾝﾋﾞﾆまで、ｼﾙﾊﾞｰｶｰを使って歩く」

- **Achievable（達成可能であること）**

期間内で、本人の身体能力や環境から考えて現実的に達成できるレベルに設定

○：「努力すればできる、一歩先の生活動作」

- **Relevant（本人の生活や価値観に関連していること）**

本人がもう一度やりたいこと（ﾆｰｽﾞ・生きがい）に直結させる

×：元々調理をしていない・興味がないのに「調理を自立させる」

○：（孫にお小遣いをあげるために）、銀行まで歩いて行けるようになる」

- **Time-bound（期限が明確であること）**

「いつまでに」達成するのか、ゴールを明確にする　　×：そのうちできるようになる

セルフマネジメントシート

目標達成向けて、計画を立て

各自自宅でその計画を実施する



セルフマネジメントシート

目指したい3か月後の生活

／90日間

日付	曜日	体調○・△・×			目標達成のために、この一週間で自宅で毎日取り組むこと ＝セルフマネジメント				ひとこと日記	メモ
					運動や生活の中で行うこと・意識すること					
					1	2	3	4		
目標回数・水準 →										
	火									
	水									
	木									
	金									
	土									
	日									
	月									

利用者の状況

Aさん　80歳代　独居　女性　要支援Ⅰ
今年4月に膝の手術を実施　手術後の経過は良好だが、
ひとりでの買い物等が難しくなった

目　　標：　ひとりでｼﾙﾊﾞｰｶｰで〇〇まで買い物に行きたい

Ⅰ日数回の足上げ等運動ﾒﾆｭｰを提案
↓
受診のためにｲｵﾝﾀｳﾝまで杖で行った　自信
↓
ごみ出しの時に近くの公園の周りを散歩を追加
↓
ﾃﾚﾋﾞのﾗｼﾞｵ体操を自主的に再開・郵便局・ｲｵﾝﾀｳﾝとｼﾙﾊﾞｰｶｰで行った
↓
目標変更：　ｲｵﾝﾀｳﾝに杖で行って、友達とｽﾀﾊﾞでお茶をする

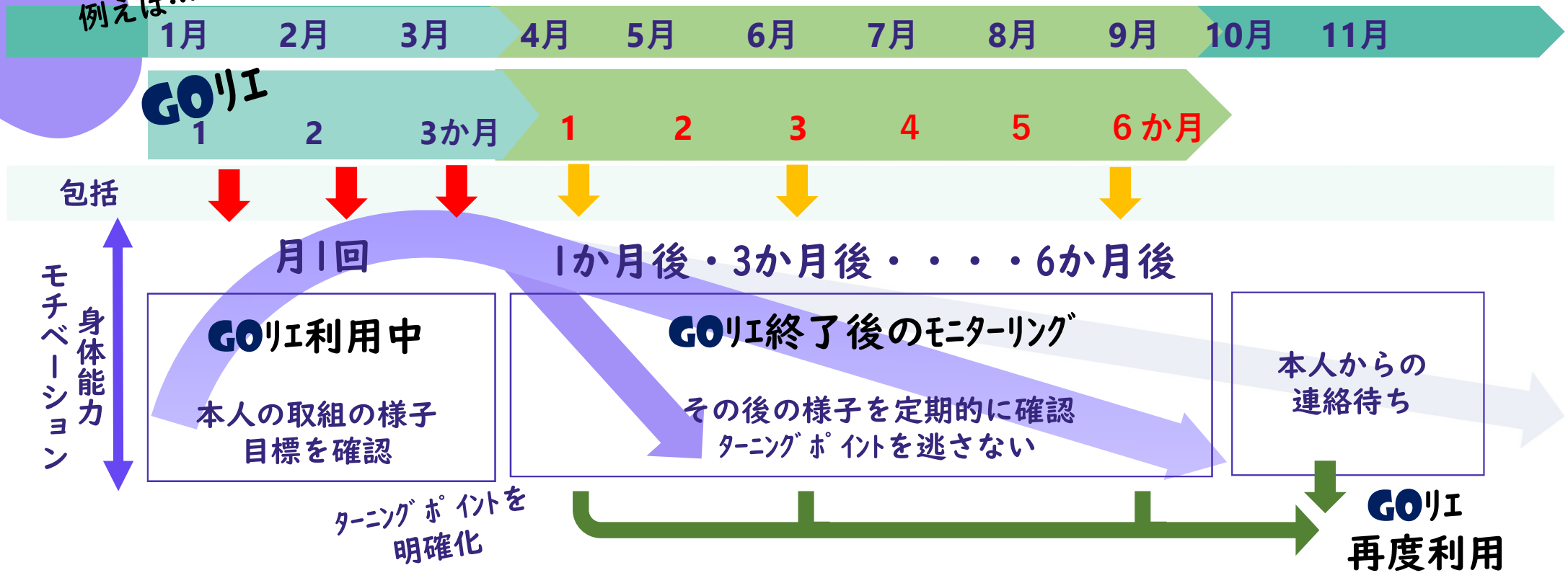
膝の痛みは継続しているものの、
運動量が増えても痛みの増強なし

自信

前向きな目標に変更

GOリエ の利用の後に…

サービスの利用の後が、包括 がモニターリング を実施



4 今後の方向性

サービス・活動C リエイブルメントの普及

介護職・医療職…市民
皆に知ってもらうことで考え方を変えていく…
理解が得られないと利用者を増やすことができない

サービス・活動Cの利用者を増やす

直営だけでなく委託の受け皿の拡大…
この事業を理解・実践できるリハ職仲間を増やす

地域ケア会議（自立支援）内容の変更

介護予防の質の向上を図る…

事業費 維持・削減



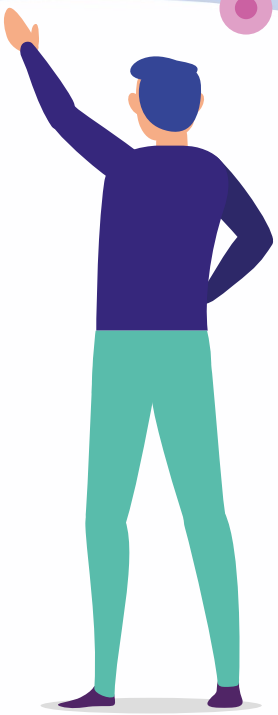
事業評価により事業の意義を確認
守谷の介護サービスを持続可能にする

最後に…

7割ぐらい…!?

いずれは…守谷の要支援認定者の方のほとんどが、

GOリエ を使うことを目指しています。



今年度は、1ケースを大切に
実施して事業進行や方向性を
確認していきます。

THANK YOU



GOリエ

高齢者の笑顔のために…
今の私たちにできることを…