

生活習慣病管理料 療養計画書作成補助資料

本資料は、生活習慣病管理料の療養計画書作成のための補助資料として作成したものです。運動または栄養の指導の参考となれば幸いです。

資料1

生活習慣病管理料 療養計画書作成の手引き(P.1～P.6)

療養計画書の項目に基づいた指導の流れ全体を記載しました。(具体的な指導例も掲載しております)

療養計画書(初回用)と指導の流れ ————— 1

療養指導Ⅰ 療養計画書初回作成時 ————— 2

- 1) 検査結果を患者さんと確認 ————— 2
- 2) 栄養状態その他診察所見を確認 ————— 2
- 3) 患者さんの目標(したいこと) ————— 2
- 4) 生活習慣の聞き取り ————— 3
- 5) 食事指導 ————— 5
- 6) 次回までの行動目標について ————— 6

療養指導Ⅱ フォロー・評価と計画書の修正 ————— 6

資料2

療養計画書作成時の文例集(P.7)

療養計画書を作成する際の参考文例です。患者さんにあった目標や指導を記載する際の参考になさってください。

資料3

年齢・指導項目別配布資料一覧(P.8～P.14)

P.8 の一覧表をもとに、患者さんに合う内容があれば、患者さんにお渡しするなど、適宜ご活用ください。

年齢・指導項目別配布資料一覧	8
資料① 食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版)	9
資料② 食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版・食事指導)	10
資料③ 食事と運動で未来の自分をもっと元気に(成人版・運動指導)	11
資料④ 元気な未来は自分で作る(高齢者版)	12
資料⑤ 元気な未来は自分で作る(高齢者版・食事指導)	13
資料⑥ 元気な未来は自分で作る(高齢者版・運動指導)	14

資料4

運動指導補助資料・レベル別筋力トレーニング具体例(P.15～P.42)

運動に関する指導についての資料です。P.15 の運動全般の留意点、P.16 のウォーキングの留意点を適宜、患者さんにお渡しするとともに、P.17 の筋力トレーニング一覧をもとに患者さんに合った、無理のないメニューを選択して、適宜患者さんにお渡ししてください。

なお、運動指導についての不明点がありましたら、下記にお問い合わせください。

【運動指導に関するお問い合わせ】

NPO法人日本健康運動指導士会

Email: office@jafias.net

これから運動をはじめる皆様へ 15

ウォーキング等の有酸素運動をはじめてみましょう 16

生活習慣病などの患者さん向け 家庭でできる筋力トレーニング例【レベル別一覧】 17

A-1	テーブルつかまりスクワット	18
A-2	下半身のトレーニング	19
A-3	自体重スクワット	20
A-オプション	【膝に不安のある方】自体重スクワット(半分・1/4 しゃがみこみ)	21
B-1	仰向けで片脚の膝の曲げ伸ばし	22
B-2・3	椅子に座って膝の曲げ伸ばし	23

C-1	立った姿勢で前後脚振り	24
C-2	仰向けで両脚お尻上げ下げ	25
C-3	仰向けで片脚お尻上げ下げ	26
D-1	座って背中を丸めて伸ばす	27
D-2	脚上げ姿勢で背中を丸めて戻す	28
D-3	膝立て姿勢で背中を丸めて戻す	29
E-1	椅子に座ってかかとの上げ下げ	30
E-2・3	椅子につかまってかかとの上げ下げ	31
F-1	椅子に座って手合わせ左右	32
F-2	壁で腕立て伏せ	33
F-3	膝つき腕立て伏せ	34
G-1～3	片手ペットボトル上げ下げ	35
H-1・2	座ってペットボトルをもって肘曲げ伸ばし	36
H-3	立ってペットボトルをもって肘曲げ伸ばし(バランスも)	37
I-1	座ってペットボトルをもって肘伸ばし	38
I-2・3	立ってペットボトルをもって肘伸ばし	39
J-1	立ち姿勢でペットボトルをもって腕の上げ下げ	40
J-2	椅子に座ってペットボトルをもって腕の上げ下げ	41
J-3	椅子に座ってペットボトルをもって腕の押し上げ	42

参考資料

アクティブガイド(P.43～P.46)

(健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023)

アクティブガイド(成人版・高齢者版)(厚生労働省)

2023年に厚生労働省が作成した資料です。患者さんに指導する際などに、必要に応じてご活用ください。