

令和 8 年度 介護予防普及啓発事業
「リズムで座ってストレッチ（座トレ）」【教室型】における業務仕様書

1 業務名

令和 8 年度 介護予防普及啓発事業「リズムで座ってストレッチ(座トレ)」【教室型】

2 履行期間

契約締結日から令和 9 年 3 月 3 1 日

3 事業目的

加齢により心身の機能が低下している又はおそれのある高齢者に対し、閉じこもりを防止し、要介護状態に陥ることの予防を目的として、音楽を活用して、椅子に座っての筋力体操やストレッチ、口腔体操等を行うとともに、健康相談を行うことにより、心身機能や口腔機能、認知機能の向上を図る。教室終了後も、身についた活動が継続的に実施されることで、介護予防活動の継続につないでいく。また、自立できているうちから終活について学ぶことで、自分らしい生き方と将来への備えについて考えるきっかけとする。

4 基本事項

【教室型】

- (1) 実施にあたっては、安全かつ適切に実施できる専門スタッフを配置すること。
- (2) 開催場所は、市内の公共施設、高齢者福祉施設等とする。
- (3) 参加対象者は、久留米市在住で概ね 65 歳以上の者で、状態像として、何も対策をしないと要介護状態へ進行するが、適切な介入や良好な生活習慣により改善が期待できるフレイル境界層にある者とする。

5 事業実施にあたって

【教室型】

- (1) 実施担当者
 - ① 指導員 1 名以上（理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、介護予防運動指導員のいずれかの資格を有し、高齢者に対する運動指導経験がある者。）
 - ② 看護師又は保健師 1 名以上（最低 2 回は配置すること。）
 - ③ 評価時補助指導員 1 名以上（事前事後体力評価の際の指導員補助を担う。資格は問わないが、後述の体力測定の方法を正確に理解している者。）
 - ④ 安全面や実施するプログラム内容を考慮して、必要と思われる場合は、適切な人員を増員して配置すること。
- (2) 事業内容について

上記事業目的を達成するために音楽を活用して、効果的なプログラム内容を計画・提供するとともに、教室終了後も高齢者が介護予防の習慣を継続できるようなプログラム内容を提供すること。また、以下の内容を踏まえてプログラムを制定し、内容について事前に市担当者の確認し提出すること。

 - ① 運動器の機能向上（健康器具を用いた筋力トレーニング、ストレッチ、リズム体操等）
 - ② 口腔機能・心肺機能の向上（唾液腺マッサージ、口腔体操、歌唱等）

- ③ 認知機能低下予防(レクリエーション、脳トレ、器楽等)
 - ④ 「私の終活ノート」についての説明(講師は市職員又はボランティアを予定)
 - ⑤ 健康相談
- (3) 高齢者が楽しく事業に参加でき、健康・生きがいづくりに寄与できるように、音楽に関連したレクリエーション活動的要素も取り入れ、実施すること。
- (4) 事前及び事後評価
教室の開始時及び終了時に、次の項目の測定を実施して、結果を記録するとともに、参加者個人の評価の一助とすること。
- 握力
 - Timed up and Got テスト
 - 5回椅子立ち座りテスト(SS-5)
 - 身長・体重
- (5) 実施場所は、市が指定する下記の場所で行うこと。
- ① 田主丸保健センター(久留米市田主丸町田主丸459番地11)
 - ② 三潴生涯学習センター(久留米市三潴町玉満2949番地1)
 - ③ 荘島体育館(久留米市荘島町11-1)
 - ④ 城島げんきかん(久留米市城島町檜津739-1)
 - ⑤ 住宅型有料老人ホーム こがケアアベニュー宮ノ陣(久留米市宮ノ陣4丁目30-10)
 - ⑥ コミュニティセンター上津校区会館(久留米市上津町2201-1)
- (6) 実施日時は、「リズムで座ってストレッチ教室」を(別表1)のとおり実施すること。ただし、天災、天候等の状況によって、開催を延期または中止することがある。天候の状況や施設の都合等により開催できなかった場合は、中止や振替等について市と協議すること。
- (7) 教室の定員は、(別表1)のとおりとする。
- (8) 教室開催に係る会場の準備、設営、受付、後片付け、欠席者への連絡を行うこと。
- (9) 講座開催の周知、参加者の集約、通知、会場使用料に係る一切の負担は、市が負う。

6 その他(留意事項)

- (1) 市が提供する介護予防パンフレットを用いて、介護予防の意義・効果・必要性について、十分な説明を行うこと。
- (2) 事業実施にあたっては、参加者の体調に常に注意を払い、体調不良と思われる参加者に対しては参加を中断するなどの処置を講ずること。
- (3) 事業実施時における賠償責任保険の加入は、受託事業者が行うこと。また、加入後速やかに保険証券の写しを1部、市に提出すること。
- (4) 市が配布するアンケート用紙を配布し、提出を促すこと。
- (5) 指導員等は、介護予防事業の共有を図るため、市が実施する会議等に参加すること。
- (6) 参加者の情報については、必要に応じて市や地域包括支援センター等と連携し対応すること。

7 実績報告及び委託料について

- (1) 委託料については、単価契約とする。
- (2) 1回の講座の終了毎に、市に実績報告書を提出すること。複数回をまとめて提出することも可とする。
- (3) 市は、実績報告書を受領後、速やかに検査を行う。受託事業者は、検査合格後、請求書により委

託料を請求し、市は速やかに代金を支払うものとする。

なお委託料には、講師の人件費（実施会場までの交通費も含む）、プログラム・事業実施報告書の作成料、音楽プログラミング・音源ソフトの使用料、楽譜・歌詞カードの作成料、健康器具や楽器・音響機器一式の貸出費及び搬出入費、事業実施にあたっての保険料、実施に係る経費（著作権に係る経費）及び請求に係る事務経費など事業実施に要する費用を含むものとする。

8 その他

- (1) 業務上取扱う個人情報の保護については、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号。以下「個人情報保護法」という。）に則り適切に措置すること。
- (2) 契約に際しては、久留米市暴力団排除条例に基づき、別紙「誓約書」を提出すること。
- (3) 受託事業者は、業務の実施にあたっては、障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（平成25年法律第65号。）を遵守するとともに、市の取扱いに準じて、障害者に対する合理的配慮の提供をしなければならない。なお、市の取扱いについては、公式ホームページに掲載する「久留米市障害者差別解消に関する職員対応要領」を参照すること。
- (4) その他必要な事項は、市と受託事業者が協議のうえ決定する。