

生活機能評価

ADL・IADLのアセスメント

生活機能向上支援プログラムと評価

自助具・家事用具の工夫について



(公社) 大分県作業療法協会
児玉 隆典

自立支援・介護予防が必要となる背景

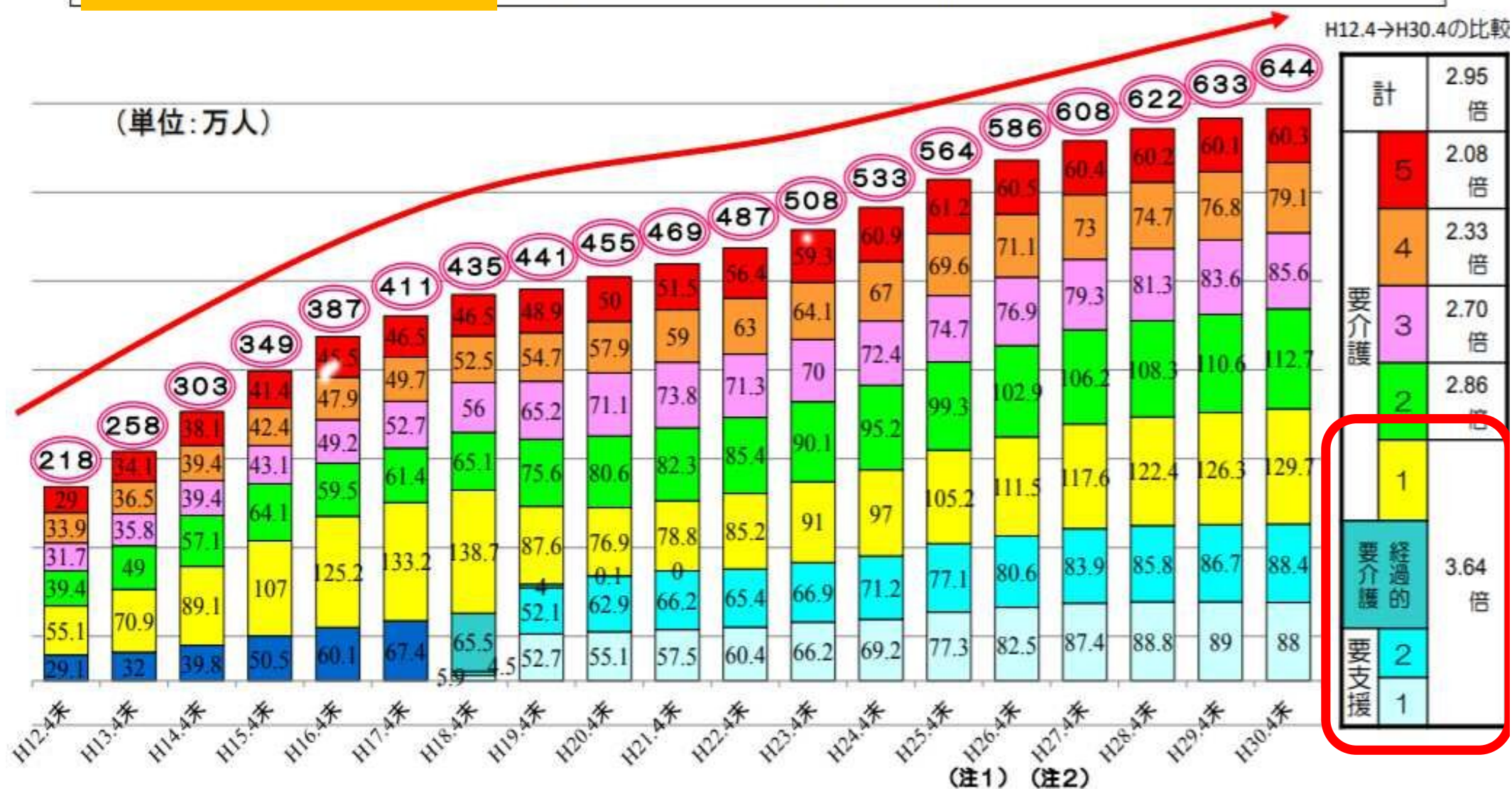
- 少子高齢化
- 生産人口の減少
- 1人暮らし高齢者の増加
- 社会保障費(医療・介護)の増大
- 介護の人材不足(訪問介護職員の4人に1人が65歳以上)
- 介護離職の増加
- 介護認定者は軽度者の割合が高い

自立支援・介護予防の仕組みを展開して
高齢者が住み慣れた地域で
元気に過ごせる地域づくりが重要

健康寿命社会の実現

要介護度別認定者数の推移

要介護(要支援)の認定者数は、平成30年4月現在644万人で、この18年間で約3.0倍に。このうち軽度の認定者数の増が大きい。また、近年、増加のペースが再び拡大。



計	2.95倍
要介護5	2.08倍
要介護4	2.33倍
要介護3	2.70倍
要介護2	2.86倍
経過的	3.64倍
要支援2	
要支援1	
要支援	

■要支援 □要支援1 ■要支援2 ■経過的 ■要介護1 ■要介護2 ■要介護3 ■要介護4 ■要介護5

注1) 陸前高田市、大槌町、女川町、桑折町、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町は含まれていない。

注2) 楡葉町、富岡町、大熊町は含まれていない。

(出典:介護保険事業状況報告)

要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合

Percent distribution of main causes of requiring care by care-level group



注：1. 「総数」には、要介護度不詳を含む。

2. 「その他の原因」には、「不明」を含む。

Note：1. "Total" includes persons whose level of long-term care is unknown.

2. "Other causes" includes "Unspecified".

「生活不活発病・廃用症候群」と「フレイル」

○「生活不活発」と「廃用症候群」 ⇒同義語

- 廃用症候群
：医学的な用語
- 生活不活発病
：厚生労働省が一般の方に伝わるよう命名

○「生活生活不活発病」と「フレイル」の違い

- 生活不活発病
：体を動かさないことで機能が低下する原因や状態
- フレイル
：その結果として心身が虚弱になった状態

生活不活発が続くと
生活不活発病(廃用症候群)を引き起こし
フレイルへと進行する悪循環に陥る

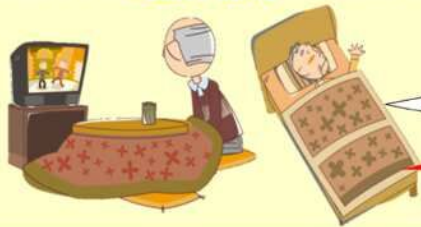
生活不活発病(廃用症候群)について

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事をもたに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

あれ！？フレイル！？



- 寝かせきりなどの状態で、心身の不使用・不活発化によって起こる機能低下
- ベット上での過剰な安静による害
- 筋肉や関節だけでなく種々の臓器に様々な症状が生じる
- 安静による筋力低下は、**1週目で20% 2週目で40%、3週目で60%**
- 2週間の寝たきりは、**7年間に失われる筋肉量に匹敵**
- 全身を循環する血液量の減少
→寝たきりの状態が
2週間続くことで**8~12%**
4週間で**15~20%**減少する。
また、血液がドロドロになり、
静脈血栓を作る危険性大！
- 20日間寝たきりの状態
→心臓から血液を送り出す量:**26%**減
- 心臓の筋肉の萎縮による心機能変化と
全身を循環する血液量が減少



＜消化器＞

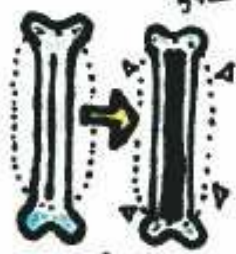
＜呼吸器＞

＜泌尿器＞

＜皮膚＞



＜骨＞
骨粗鬆症



＜骨折＞



＜関節＞



＜転倒＞



歩行不安定



＜循環器＞



生命の危機

＜脳＞



虚弱 (Frailty) → フレイル

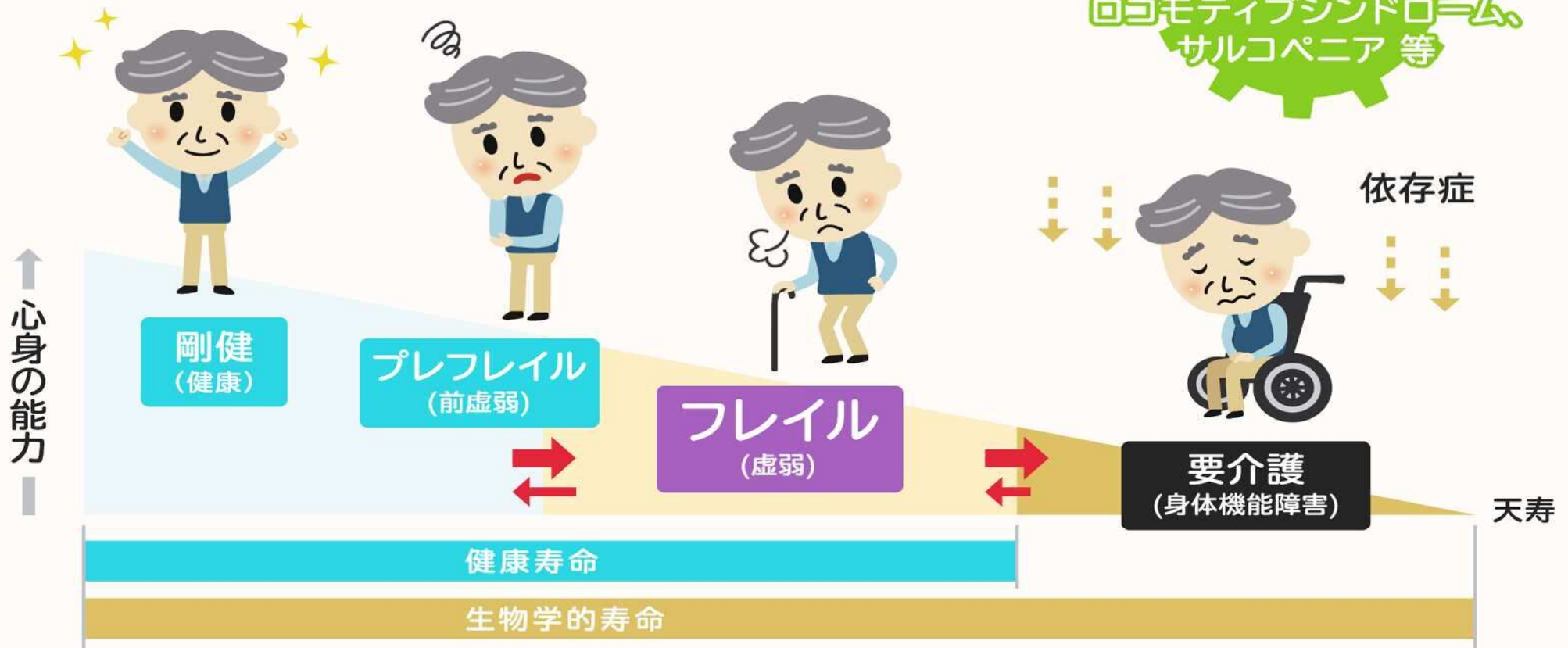
- ① 中間の時期 (健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (色々な側面)

元気になる可能性を秘めている！

心理的・認知的
フレイル
うつ、
認知機能低下 等

社会的
フレイル
閉じこもり、困窮、
孤食 等

身体的
フレイル
回コモティブシンドローム、
サルコペニア 等



※葛谷雅文 日老医誌 46: 279-285, 2009より引用改変

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

自立支援 = 生活・健康課題の解決

運動負荷をかけていくには
リスク管理が必須

生活機能低下の原因・課題などを明確にする

課題に対し、アプローチ
(口腔面・栄養面・運動面)

生活機能や活動性が向上

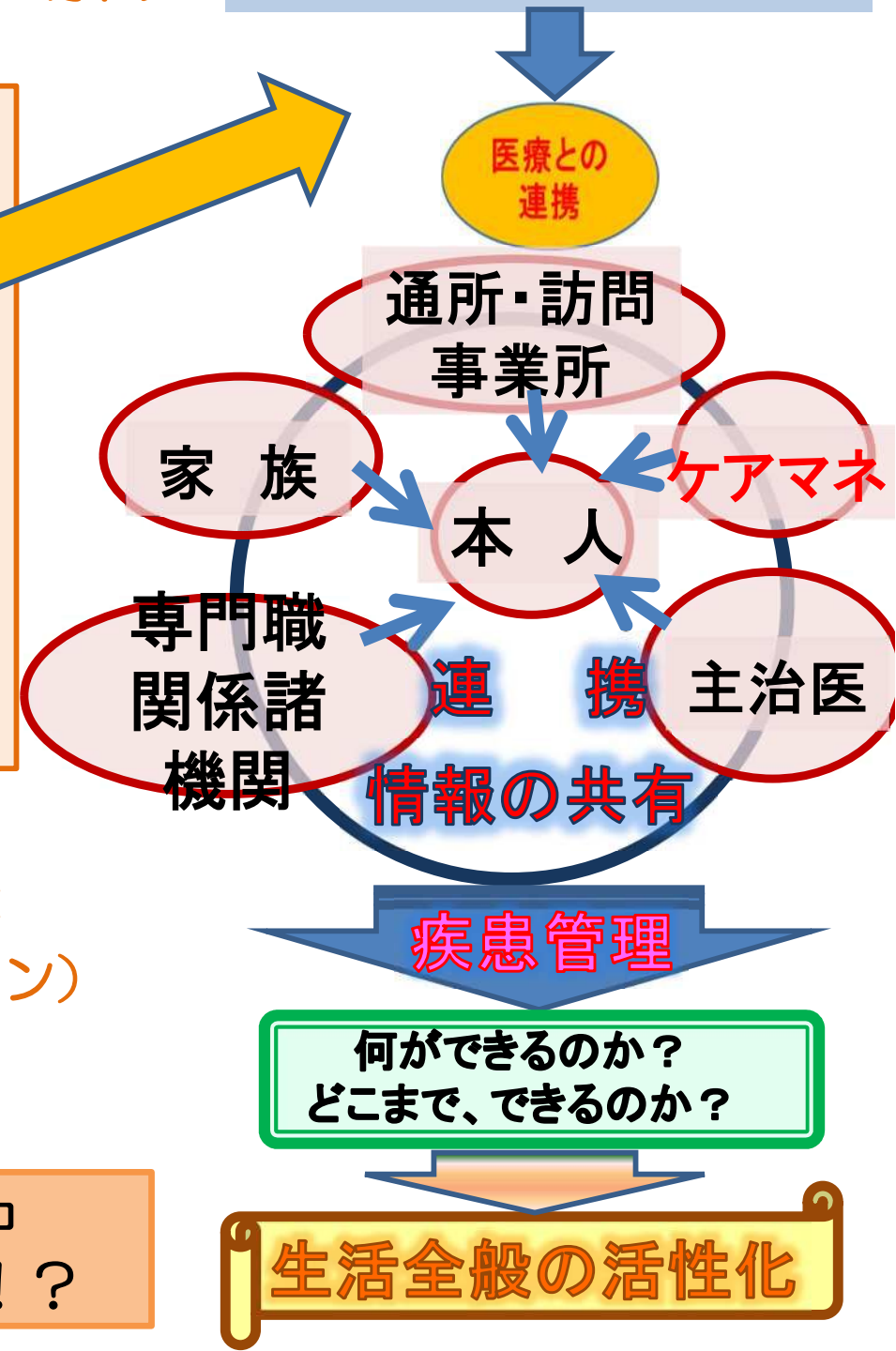
心身機能を高め、健康状態の担保に繋げる

そのためにも・・

自分のことを理解してもらうことが大事
(⇒セルフメディケーション)

- ・生活不活病や疾患の理解や予防
- ・生活における工夫などの理解 など

介護現場の支え手(人材)が不足する中
利用者に効率よく効果を出すためには！？



介護保険法の目的

- 介護保険の第1条（目的）

介護サービスを提供する目的を「（要介護者が）尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う」と規定している。

- 介護保険の第2条 2項

「保険給付は要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう行われるとともに医療との連携に十分配慮して行われなければならない。

- 第4条（国民の努力及び義務）

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

通所・訪問マニュアル
の冒頭に掲載

最近のケイ子さん

ごはんを食べていても
かみづらくて美味しくないのよね...

食欲低下

ここ6ヶ月で
体重が
5kg減いた
わ...

体重減少

最近 こけやすく
なったのよね...

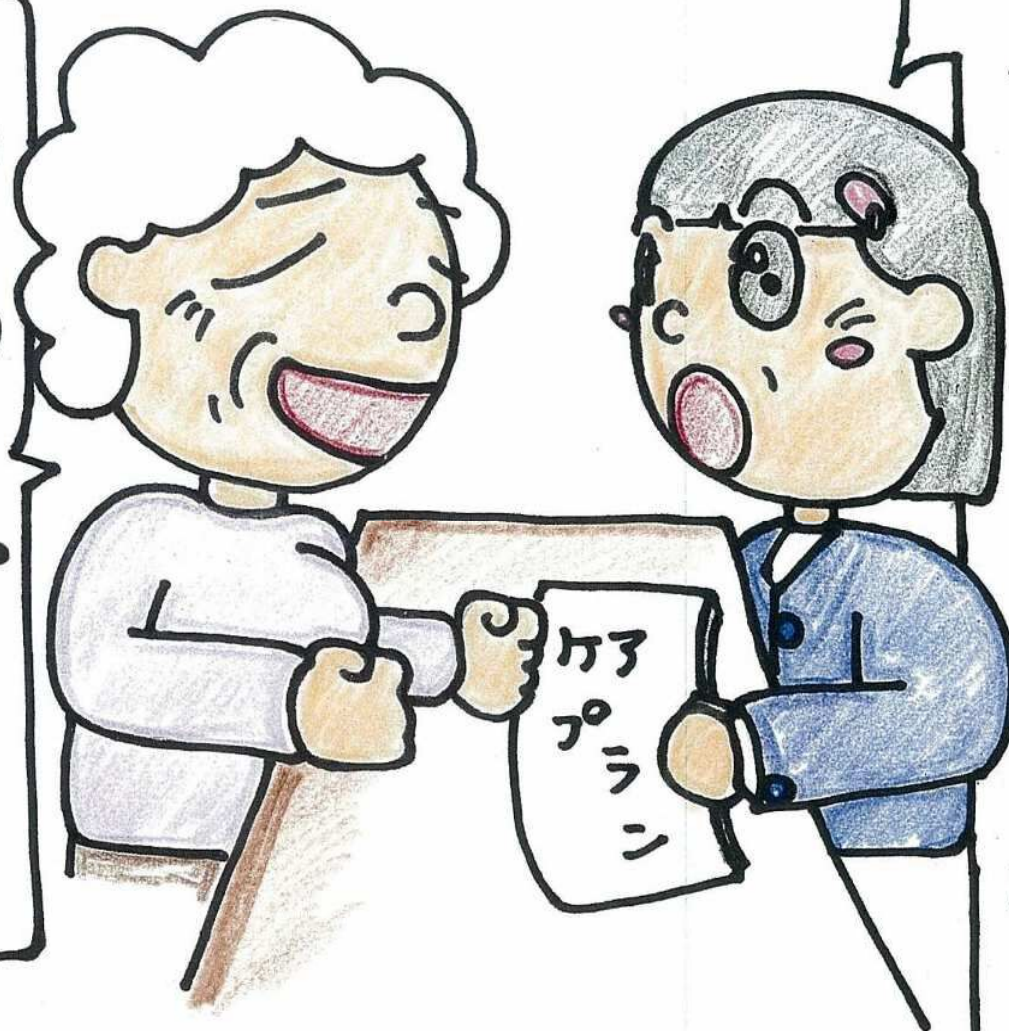
転倒

介護保険って
使えるのかしら...
ちょっと相談
してみよう...

自宅にて・・・

最近

こけやあくなったり
お風呂に
入りづらくなったり
しかも・・・
やせてきているし。
どうにか
ならんでしょうか
・・・？



では・・・

デイに通って
みませんか？

入浴動作の石鹸言ひや
食事がバランスよく
とれているか

デイの員さんと

一緒に

生活で困っていることを

解決して

いきましょう!!!

デイにて...

Point 1

◦ 話していると口臭があるぞ

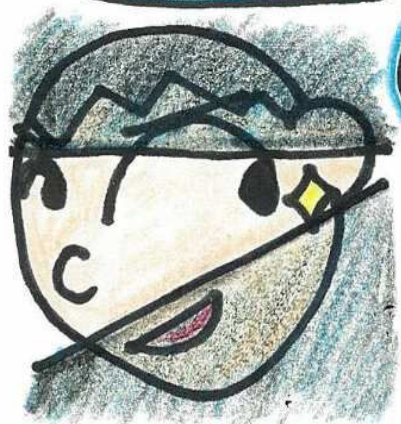
◦ 歯の間に食べカスを発見したぞ

◦ 口の中と口唇が腫れてきているぞ

◦ 食事の時間がながくかかると言っているぞ



食べカスべっぺり!!



ケイ子さんには3つのPointがあるぞ!!

Point 2

◦ 「食欲がない」と言っているぞ

◦ 食べる量が少なくなっているようだぞ

◦ ムセがあるようだぞ

◦ ムセで水分がとれていないようだぞ

◦ 食べていて楽しいと言っていないぞ



Point 3

◦ 浴そうのまたぎが難しくなってきたと言っているぞ!!



◦ 体を洗うのが難しいと言っているぞ!!

ケアマネさんからお話は聞いています。自宅を転倒しないように一緒に体力をつけていきましょう!!

そうやなあ...。デイに通いながら体力をつけていこうなあ...

通所事業所での運動メニュー

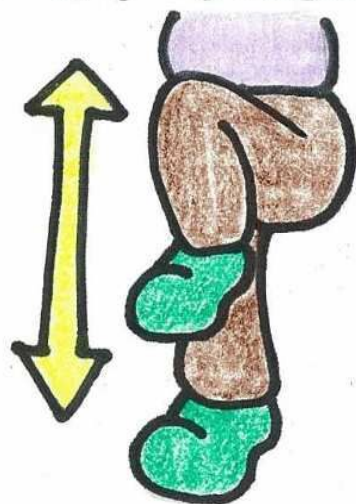
こけにくい体づくりを

しながら、心身機能の担保を行い、
入浴のまたぎ・洗体動作がしっかりと
行えるようにしていきましょう!!

① つま先上げ



② その場で足ふみ



背中へおいりにかけての
筋力をつけて、
バウンス力バウンスを
つける!!

③ 片足立ち



お尻と股関節の
力ちからをつけて、お風呂の
またぎ動作をいやすく!!

④ 肩まわし

タオルで背中をこする
ように、肩の柔軟性
を向上する!!



④

通所事業所での講話①

今日は...

“自宅で簡単にバランスよく栄養を摂る”
ための食事を紹介しまあ!!

①



しらす

豆腐

②



ひじきの厚焼き卵

③

栄養まんてんうどん



・かまぼこ
・ワカメ
・たまご
・しらす
など...

④



ごはん に まぜ
ひじきの み

⑤ みそ汁



・豆腐
・カットワカメ
・たまご
・ネギ(冷凍)
* イスタントの
みそ汁でも
良いですよ!!

⑥ おやつ

・ヨーグルト



・バナナ



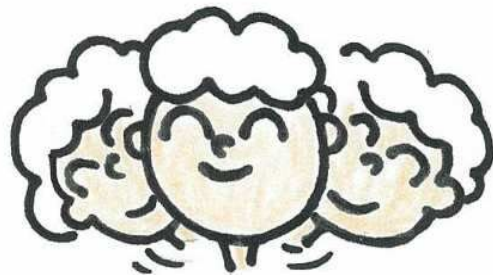
⑤



通所事業所での講話②

① えん下 体操

・首まわし



・口すぼめ



・舌の運動



② 口腔ケア



③ 洗体しやすくする ために!!



このように
通所では...
口の状態や飲み込みの様子
と
入浴動作の確認を
行います。 ⑥

数ヶ月後...



体重も増えてきた!!

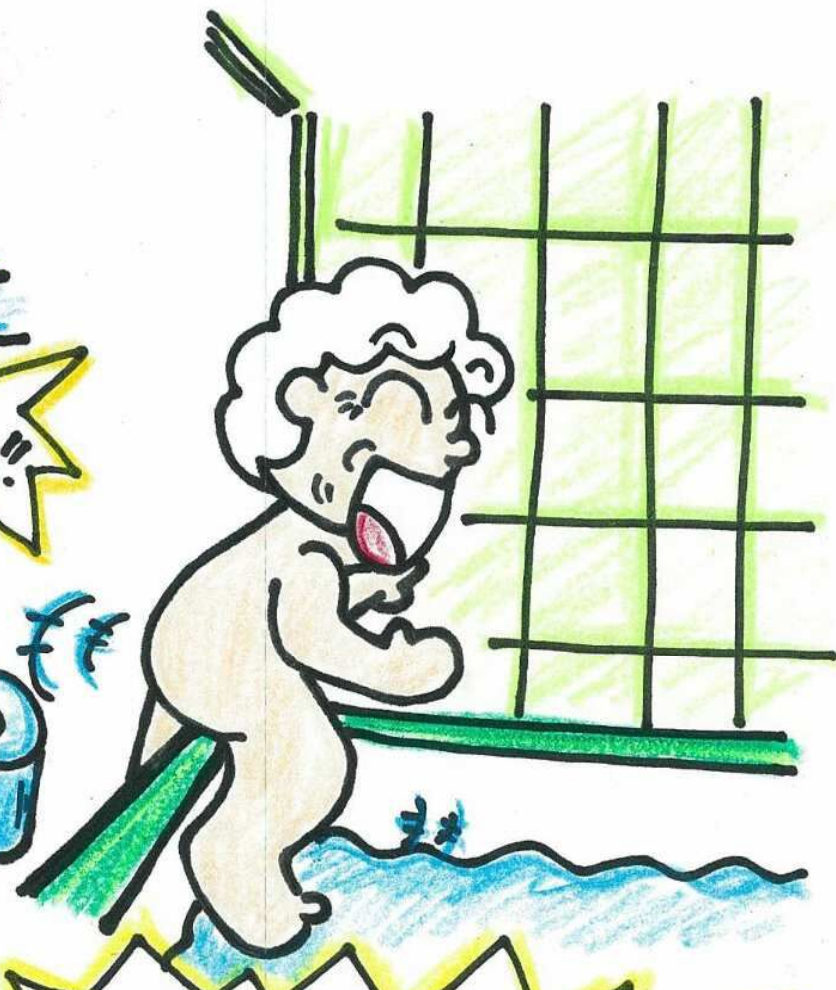
おはみちゃん
口くさくさ
ないわ!!



口がネバネバ
くさくさ
しなくなってきた!!

生活の中で "できる事" が少いっ

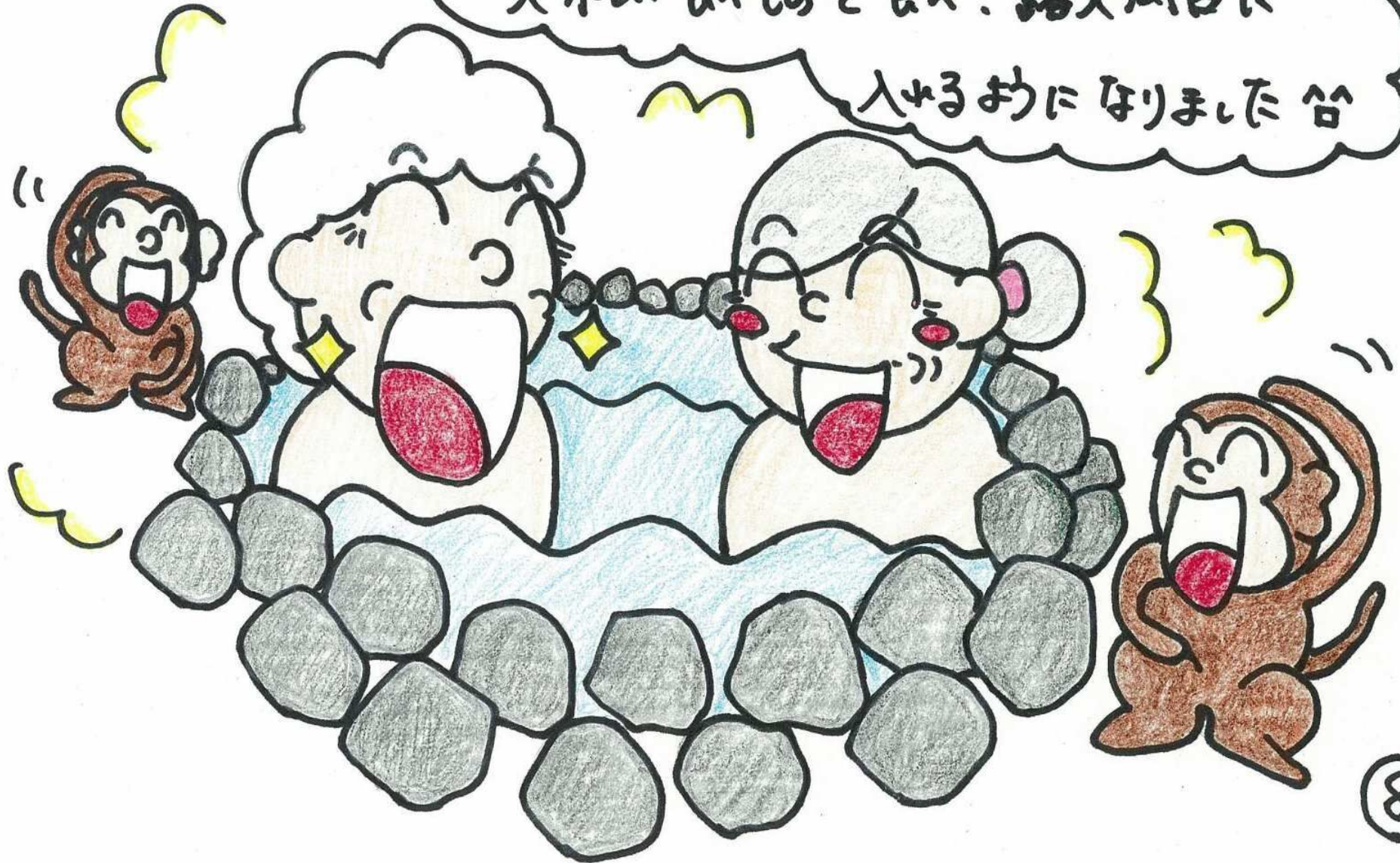
目に見えるようになってきました。



お風呂も入るおに
なってきた!!

さらに ...

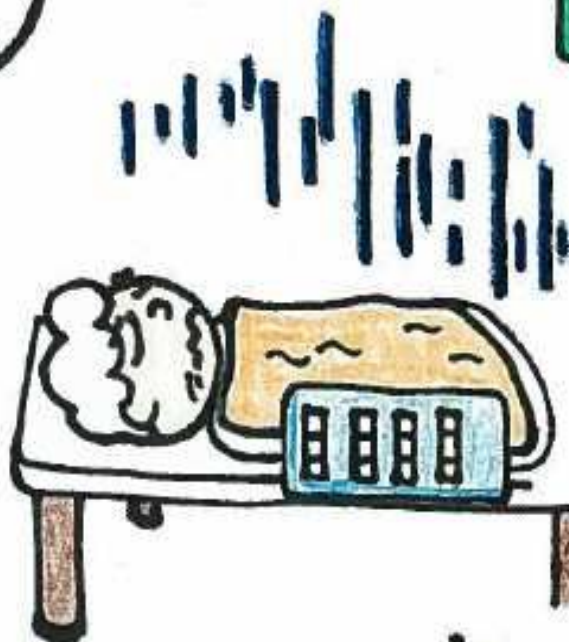
友達と サロニア 旅行に一緒にいけるおになり、
美味しい食べものを食べ、露天風呂に
入るおになりました 台



事例紹介

73歳 ケイ子さん

要支援2の判定...



1ヶ月入院



お世話型プラン と 自立支援型プラン

紹介の

訪問での一例

お世話型 プラン

① 退院してから
台所に立つのが
きつくなったし、
誰か家に来て
料理を作り
買い物に
行ったりして
くやんやろうか？

③ それは有難い!!
週末は女良が来てくれるから
月~金曜日まで 毎日来てくれるかしら？

② 大丈夫だよ。
歩く事がきつければ
ヘルパーさんに 買い物
をお願い
しよう。
調理がきつければ
ヘルパーさんに
全部 お願い
しよう!!

④ はい!
そのように しよう!!

ケア
プラン

6ヶ月後...



要介護1の
認定になりました。



気が
萎える...



転倒し
足腰が
弱くなる

そのため

お願い
します
...



料理以外も
・そうじ
・洗たく
ができなくなると
ヘルパーの内容を
増やしましょう



そして...

ヘルパーさん

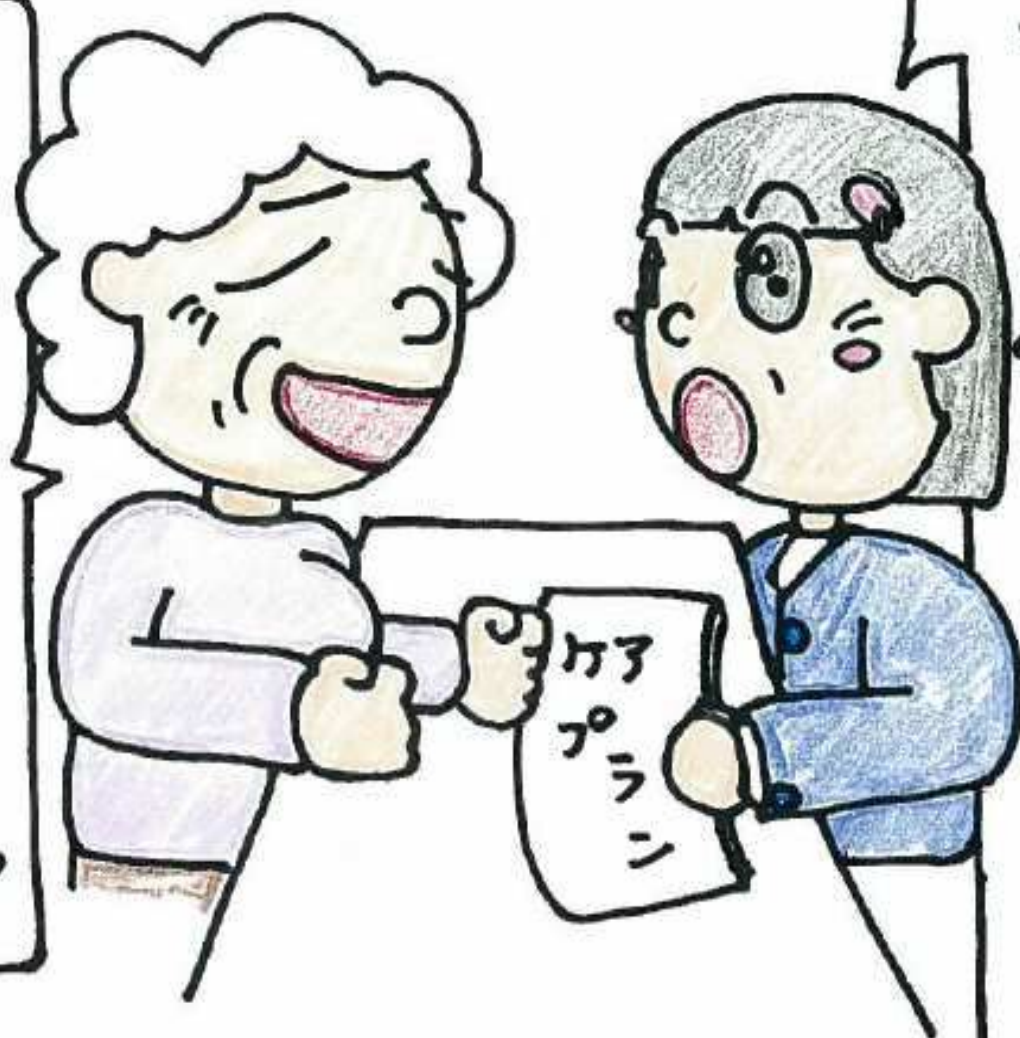
今日も ケイ子さんのために
しっかりと 家事を
しなくちゃ!

家事を やってもらって助かるわ。
でも...



自立支援型プラン

退院して
台所に立つ事
がきつなって
...
何とかできて
いるんだけど...
あと買い物に
誰か
行ってくせん
やろうか？



う〜ん。そうだね。

もう、二度と入院しないように

体力をつけて、まずは...

- 料理ができるように
 - 買い物に行く事がきつ
ならないように
- 体力をつけていきませんか？

生活の中で

"できる動作"が増えて
いすば"以前の"ように
ウォーキングや 旅行に
行けるようになります
と思います。

そのためには…

〇〇〇〇この3点に基づいてプランを作成します

①「健康管理」



冬に肺炎で入院

肺炎の再発を防止する
ケアプラン

水分・口腔・離床



②「自立・生活不活発
予防」



体力・下肢筋力の低下を
元の状態に戻す
日中の活動量の向上



③「自立支援型
家事援助」



かぼちゃが切りにくい
ならレンジで「チン」
して包丁で切りませんか?

ヘルパー

元のようにして自分で家事を
行えるような援助

6ヶ月後...

家事(料理)をしても
きつなくなり、買い物にも
途中で休みながらでも
行けるようになりました。

体力が付き
健康になり
家事もしかり
できるよう
になりました！

再び家事ができる



ADL（日常生活動作）

日常生活動作（ADL:Activities of Daily Living）

毎日の生活を送る上で必要な基本的な身体動作群

個々の人間が独立して生活する為に行う基本的で、

各人ともに共通に、毎日繰り返される一連の身体的動作群



起居動作(寝返り、起き上がり、座位、立ち上がり、立位、歩行)
食事・排泄・更衣・整容(身だしなみ)・入浴

ADLが低下してしまうと…

- ・生活に直接的な影響をきたしやすい
- ・低下すると要介護状態に陥り易い
- ・基盤となる起居動作の低下も認める

⇒起居動作が安定して自力で行えるとADLも向上

I ADL（手段的日常生活活動）

手段的日常生活活動(IADL:Instrumental Activities of Daily Living)

ADLを基本にした日常生活上の複雑で、より高次の動作



家事全般(炊事・洗濯・掃除など), 買い物,
金銭管理, 趣味活動公共交通機関の利用, 車の運転など

IADLの低下

- 事業対象者, 要支援1・2の軽度者はIADLの低下が主!
- 気づきにくい
- 生活不活発病に陥る初期サイン
- 早期対応が重度化予防に繋がる

早期に気づかなければ…

社会参加場面の低下⇒

自宅家事の低下⇒

ADL場面の低下⇒

基本動作・起居動作の低下

ADL/IADLの悪循環から 抜け出すために

- 起居動作(寝返り,起き上がり,座位,立ち上がり,立位,歩行)が安定して自力で行える
- 特に立位・歩行が安定して行える
 - ⇒安定すると、手が使える
 - ⇒ADL/IADLの幅が拡大する！
- 普遍的(いつでも・どこでも・どのような場面でも)な自立を目指す！
 - ⇒応用的な起居動作の獲得が必要
- 必要に応じて、環境因子から支援
 - ⇒互助サービス：地域住民の支えあい など
 - 介護保険サービス：通所・訪問, 福祉用具・住宅改修など

ADL/IADLの評価とは

私たちが対象者を

「知る作業」です。

対象者が

「自分を知る作業」

でもあります。



アセスメント場面にて・・・



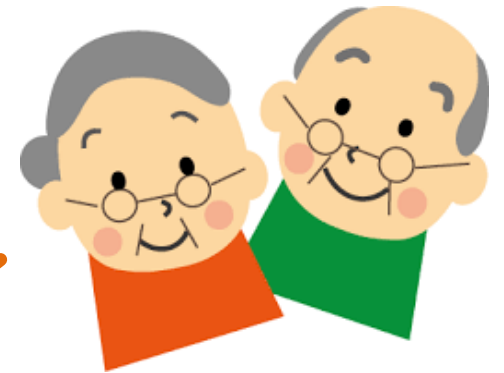
お風呂に入れていますか？

まあ・・・入れています

掃除は
できていますか？

何とかしよるし、
まあ、できよんわあ

何も困っていなさそうだなあ・・・



このような場面こそ
マニュアルを開いてみましょう！

課題や目標を抽出しにくい…

- 各計画書の「目標」が定めにくい…
“歩くことができる” や “散歩できる”
など、**少し抽象的**な目標になり易い場合
- 利用者の自宅に訪問した際、
生活動作の中でどこに**課題**があるか、
分かりにくい場合
などなど・・・

課題や目標を抽出しにくい…

基本情報⇒基本チェックリスト⇒
生活機能評価⇒ケアプラン

生活課題の工程分析を行う

- 利用者の自宅に訪問した際、
生活動作の中でどこに課題があるか、
分かりにくい場合

などなど・・・

課題や目標を抽出しにくい…

基本情報⇒基本チェックリスト⇒
生活機能評価⇒ケアプラン

生活課題の工程分析を行う

アセスメントを深めるために
マニュアルのページを開く！

○ADL・IADL ⇒(通)P93 (訪)P5
○栄養 ⇒(通)P69 (訪)P30
○うつ・認知 ⇒(通)P79 (訪)P63

○運動 ⇒(通)P17 (訪)P27
○口腔 ⇒(通)P43 (訪)P46
○聴覚 ⇒(通)P89 (訪)P67

生活機能向上支援マニュアル

自立支援型 通所サービス 生活機能向上 支援マニュアル

大分県福祉保健部高齢者福祉課

○はじめに

○介護保険法に基づく自立支援

01

第1章

生活機能向上支援マニュアル概要

- 1 生活機能向上支援マニュアルの特徴 1
- 2 マニュアルの活用法 2
- 3 自立支援型サービスの実際 4

02

第2章

リスク管理

- 1 プログラム中に遭遇しやすい急変（リスク場面）とその対応 9
- 2 薬剤によるリスク 13
- 3 転倒を回避するためには 14
- 4 痛みの評価と対応 15

03

第3章

運動・口腔・栄養プログラムと認知機能のアセスメント

- 【運動機能向上プログラム】 17
 - 1 運動前のリスク管理スクリーニング 18
 - 2 運動機能のアセスメント 18
 - 3 運動機能の評価 20
 - 4 運動の方法と種類 25
- 【口腔機能向上プログラム】 43
 - 1 口腔機能のアセスメント 44
 - 2 口腔機能向上プログラムの実施方法 52
- 【栄養改善プログラム】 69
- 【認知機能のアセスメント】 79
 - 1 認知症の定義 80
 - 2 認知症の中核症状 82
 - 3 難聴について 89

04

第4章

ADL・IADL の評価

- 1 ADL/IADL の評価 93
- 2 ADL/IADL 課題整理表 使い方の手引き 102

05

第5章

マニュアル活用例

- 事例紹介 149

生活課題を見つける(通所)

資料1「生活機能評価表」をチェック



資料2「ADL・IADL遂行状況チェックリスト」にて評価



○2・△1の生活行為に焦点を当てる



資料3「ADL・IADL課題整理表」にて
課題達成に必要な動作を把握する



目標設定



運動機能向上訓練、生活機能向上訓練
(資料4「応用動作訓練」)を実施

自立支援ヘルパー実務マニュアル

自立支援 ヘルパー実務 マニュアル

大分県福祉保健部高齢者福祉課

自立支援ヘルパー実務マニュアル 目次

- はじめに
- 介護保険法に基づく自立支援
- フレイル対策について

1 第1章 マニュアルの概要

- 1 自立支援ヘルパー実務マニュアルの特徴 1
- 2 マニュアルの活用方法 2

2 第2章 ADL・IADLの評価

- 1 ADL/IADLの評価 5
 - 資料1～3 8
- 2 自助具 家事用具の工夫（道具を活用した自立支援） 19

3 第3章 運動・栄養・口腔・認知・聞こえに関する知識と支援方法

- 1 家庭で行うトレーニング 27
 - (1) 運動機能向上に関する知識 27
 - (2) 運動の方法と種類 28
- 2 栄養改善に向けた支援（アセスメント・支援方法） 30
 - 様式 43
- 3 口腔機能向上に関する知識・支援方法 46
 - (1) 口腔機能向上のための支援 46
 - (2) 口腔機能向上プログラムの実施方法 48
 - 様式 60
- 4 うつ・認知症に関する知識・支援方法 63
 - (1) 高齢者のうつ病、認知症とその対応 63
 - (2) 認知症について 65
- 5 聞こえ・コミュニケーション 67
 - (1) 加齢性難聴について 67
 - (2) 失語症・構音障害の方とのコミュニケーションについて 71

4 第4章 利用者の“できた!!”を増やす支援例

- 1 掃除編 75
- 2 食事管理編 85
- 3 歯科栄養編 93

5 第5章 リスク管理

- 1 急変時の基本的なアセスメントと報告内容 101
- 2 疾患別のアセスメント 102
- 3 症状別のアセスメント 104
- 4 薬剤によるリスク 106
- 5 転倒のリスク 107

生活課題を見つける(訪問)

資料1 生活機能評価表

「生活機能評価表」をチェック

資料2 訪問系 ADL/IADL 課題整理表

「訪問系 ADL・IADL 課題整理表」に入れ込む

資料1 生活機能評価表

「○1 (普遍的自立)」以外の工程に焦点を当てる

資料2 訪問系 ADL/IADL 課題整理表

「訪問系 ADL・IADL 課題整理表」をチェックする

資料2 訪問系 ADL/IADL 課題整理表

支援内容の決定・目標の設定

資料3 活動チェック表

目標を「「できた!!」活動チェック表」に記載する

「運動・口腔・栄養機能改善訓練、生活機能向上訓練（活動）を実施

資料3 活動チェック表

「「できた!!」活動チェック表」にチェックする

基本チェックリスト

- 高齢者の生活機能を評価し、要介護状態となるリスクを予測することを目的に開発された25項目の質問票

【評価】

- No1～5までは手段的日常生活活動
- No6～10までは運動機能
- No11と12は栄養
- No13～15までは口腔機能
- No16と17は閉じこもり
- No18～20までは認知機能
- No21～25まではうつ

低栄養は把握できるが肥満が漏れてしまうため要注意！

基本チェックリスト

No.	質問項目	回 答	
		(いずれかに○をお付け下さい)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

※聞き取り時のヒント※

チェックに沿って聞き取りを行う際に、生活動作の聞き取りも併せて行くと、生活機能評価チェック時にも活きる

例)

- 15分位続けて歩いていますか
→ 「買い物に行く際に、15分歩いていますか？」

- 階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか
→ 「2Fに洗濯物を干す際に、手すりや壁を伝わずに移動していますか？」

など…。

生活機能評価票

- 一定の基準はないが、
ケアプラン相談会
カンファレンスの場等で
共通認識を持つことで統一化を図る
- 誰にでも分かるように○△×で表現
⇒利用者と一緒にチェックできる
- 日常生活のどこに困っているのか、
客観的に状況を把握するツール

生活機能評価とは
私たちが対象者を「知る作業」
対象者が「自分を知る作業」

	事前	事後予測	備考
室内歩行	○1		
屋外歩行	○2		
外出頻度	△1	○2	自動車を運転するが、デイサービス以外は外出していない。
排泄	○1		
食事	○1		
入浴	○2	○1	住宅改修施行済（浴室内段差解消、浴槽交換）
着脱衣	○1		
掃除	×1	△2	現在は妻が行っている。 今後は、掃き掃除程度なら可能
洗濯	×1		
買い物	×1	△1	現在は妻が行っている。
調理	×2	×1	現在は妻が行っている。
整理	△1		
ゴミ出し	×1		
通院	○2		
服薬	○1		
金銭管理	○1		
電話	○1		
社会参加	△2	○2	自宅にて引きこもり傾向にあり。

A
D
L

I
A
D
L

自立度	自立		一部介助		全介助	
困難度と 改善可能性	楽にできる (普遍的)	少し難しい (限定的)	改善の 可能性が		改善の 可能性が	
			高い	低い	高い	低い
判定	○1	○2	△1	△2	×1	×2

氏名		性別	調査日	事前	令和 年 月 日
		男性		事後	
A D L		事前	事後予測	備考	
	室内歩行	○2	○1	屋内は伝い歩き。部屋と部屋の移動時に、時折敷居に躓くことあり。	
	屋外歩行	○2	○1	アパートの階段昇降の再、踊場で休憩が必要。	
	外出頻度	△1	○2	自動車を運転するが、デイサービス以外は外出していない。	
	排泄	○1			
	食事	○1		味付けが濃いものを好む。	
	入浴	○2	○1	住宅改修施行済（浴室段差解消、浴槽交換）	
	着脱衣	○2			
	掃除	△1	○2	主に妻が実施。自室は可能。以前は、掃き掃除を役割としていたが、現在は体を屈めることが困難なため未実施。	
	洗濯	△2			
I A D L	買い物	△1	○2	妻と共に買い物に行く。腰部の痛みがあり、近くのスーパーには休憩しながら行き帰る。	
	調理	×2		現在は妻が行っている。	
	整理	△1		お湯を沸かして、コーヒーを淹れることは可能。	
	ゴミ出し	×1			
	通院	○2			
	服薬	○2		時折、飲み忘れあり	
	金銭管理	○1			
	電話	○1			
	社会参加	△1	○2	以前は、グラウンドゴルフに参加していた。	

※記入の行い方

1) 対象者に○×△を説明

2) 「事前」の項目 **(全て記載)**

対象者に“聞き取り”や“実際場面”の一連の動作を実施

3) 「備考」の項目

なぜ、その生活動作が困難なのか、工程分析し理由を記載。課題となる項目だけ記載するのではなく、**記載しておくことで状態像を捉えやすくなる**のであれば補足

4) 「事後」の項目

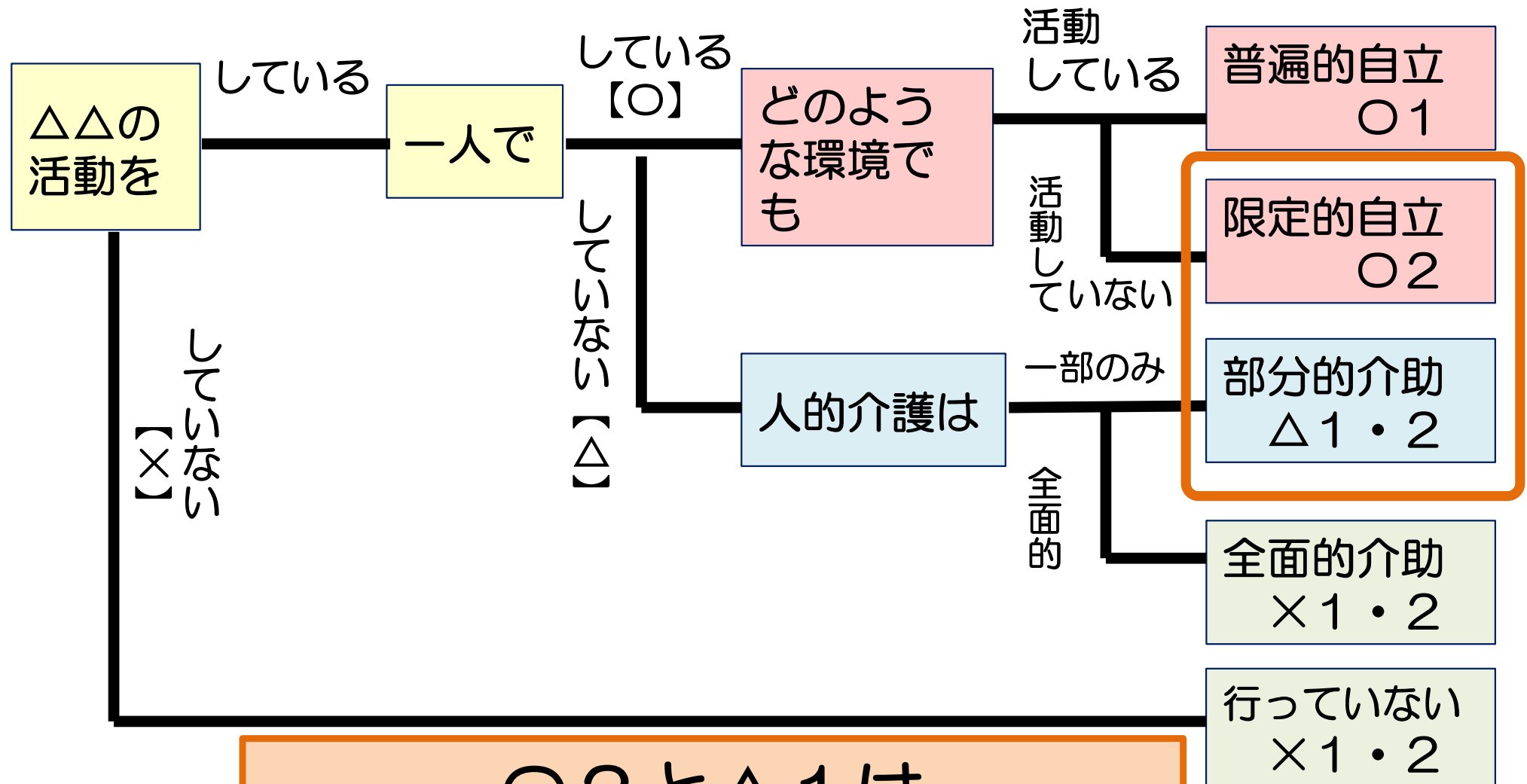
“○2” “△1” “△2”
改善の可能性の高い項目に焦点を当てる。その後、対象者と話し、**フレイルからの脱却**が図れるように1段階上の項目を選択。プラン見直し時は、○2→○2でも良い。

5) **事後評価の実施**

⇒3～6か月後に事後評価(再評価)を行う。(データ蓄積に活かす)

「○△×の考え方」

例) △△の活動に関して

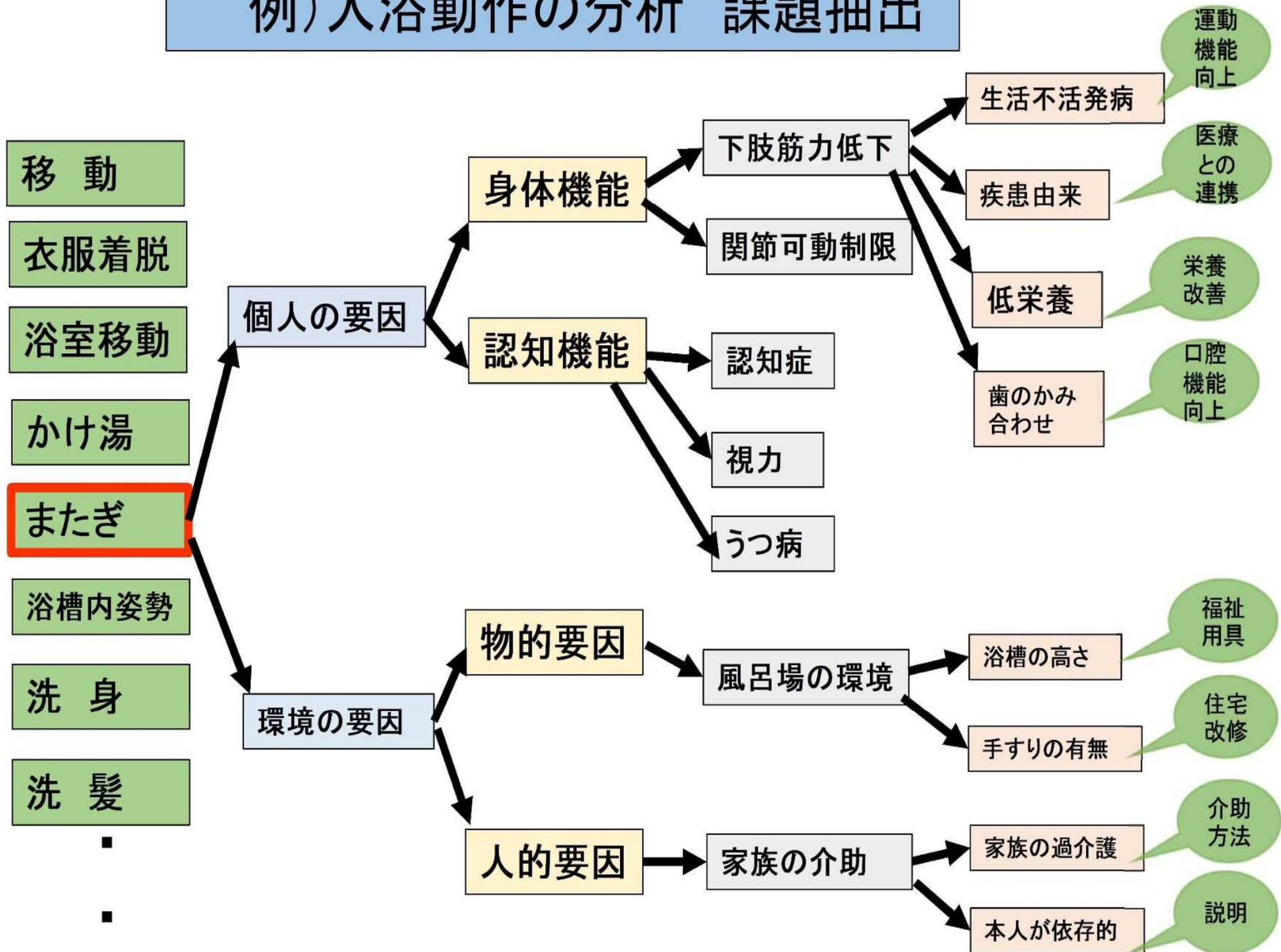


○2と△1は
特に改善が図れやすい

生活機能評価における○1 と ○2と△1 の考え方(例)

	○1	○2	△1
生活行為	普遍的自立	限定的自立	一部介助 (改善の可能性が高い)
ADL IADL	“いつでも” “どこでも” 楽にできる	- 時や場所が限られる - 質や回数が以前より低下	他者や物的な支援で可能 ⇒健康,栄養,口腔,運動等 の中で改善可能な課題を明確にし、実施することで改善が期待できる状態。
入浴	旅行先でも入れる(温泉など)	自宅のみ可能	浴槽のまたぎ動作を手伝ってもらえばできる
更衣	- どの服でも着れる - 立ってズボンを履くことができる	- Tシャツしか着れない - 座ってズボンを履く	家族にズボンを履かせてもらっている
洗濯	大物のシーツなどを洗うことができる	上着やタオルを取り込むことはできる	洗濯物をパラソルであれば干すことができる

例)入浴動作の分析 課題抽出



自立支援型通所サービス 生活機能向上支援マニュアル の 活用方法

～事例紹介～

－通所 事例紹介－

- 年齢・性別 | 80歳・女性
- 家族構成 | 独居（マンション住居）
- 認定 | 総合事業対象者
- 開始期間 | R4.7～ ※初回利用
- 既往歴等 | 高血圧、不整脈、心不全（50歳頃～）
糖尿病（70歳頃～）両膝、右肘の痛み
- 生活歴 | 県庁勤務で、〇〇市在住。平成〇年にマンションに転居。
宗教活動にも積極的であった。定年後、糖尿病発症。
知人より短期集中予防サービスのことを聞き、
利用希望あり。半年前からコロナ禍友人との外出、
会食機会の減少で外出頻度減少。ストレスがたまり、
食欲が減退、体重が5～6kg減少。
週1回、かかりつけ医で点滴治療も実施。

生活不活発に陥った
ポイントを探る！
⇒改善可能？

生活機能評価

自立度	自立		一部介助		全介助	
困難度と改善可能性	楽にできる (普遍的自立)	少し難しい (限定的自立)	改善可能性 高い	改善可能性 低い	改善可能性 高い	改善可能性 低い
自立度	○1	○2	△1	△2	×1	×2

		事前	事後予測	備考（現況）
A D L	室内歩行	○2	○1	独歩。前傾姿勢で歩き足の上りが悪い。両膝に痛みがあり正座が出来ないこともあり。
	屋外歩行	○2	○1	独歩。階段は必ず手すりを利用。
	外出頻度	○1		
	排泄	○1		
	食事	○1		
	入浴	○1		
	着脱衣	○1		

生活機能評価

		事前	事後予測	備考（現況）
I A D L	掃除	○2	○1	動作は可能だが、やり過ぎると右手や右肩が痛くなる。屈む動作は疲れやすく、ゆっくりと行う。
	洗濯	○1		
	買い物	○2	○1	スーパーまで歩いていく。重い物を買うときは車で行く。長時間の買い物では疲れが残ることも。
	調理	○2	○1	炊飯はしている。気が向いたらおかずも作るが、腰や肩の倦怠感が生じやすい。
	整理	○1		
	ごみ出し	○2	○1	マンションの敷地にゴミステーションがあるので問題ない。重いごみを持つと右肩、右肘、右手首に痛みが出る。
	通院	○1		
	服薬	○1		
	金銭管理	○1		
	電話	○2		難聴により聞き取りにくいことが増えてきた
	社会参加	○2		サロンなどで話が聞き取りにくいいため参加することが億劫になってきた

掃除動作の工程分析(例)

IADL						
生活行為	工程	事前	内容	事後	内容	備考
掃除 自立度 【 〇2 】	掃除道具を取りに行く					
	掃除道具を準備する					
	目的の場所まで移動する					
	姿勢を変える					
	掃除をする					
	姿勢を戻す					
	ごみの処理をする					
	掃除道具を片づける					
	部屋に戻る					
洗濯 自立度 【 】	洗濯方法の分別					
	洗濯機へ投入					
	洗剤の選定					
	ハンガーなどにかけて干す					
	洗濯を取り込む					
	洗濯をたたむ					
	アイロンをかける					
	クローゼット、タンスに収納する					
買い物 自立度 【 】	出かける準備（整容・着替え）					
	移動（店まで）					
	移動（店内）					
	レジで支払う					
	移動（家に帰る）					
	商品の整理					
調理 自立度 【 】	材料を準備する					
	材料を包丁で切る					
	鍋で湯を沸かしだしをとる					
	切った材料を鍋に入れる					
	味噌を溶く					
	火を止める					
	米を研ぐ					
	炊飯器をセットする					
	後片付けをする					

掃除動作の 課題整理(例)

ADL/IADL課題整理表

資料3

掃除

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定	動作工程イメージ	訓練の応用
○1	道具をいりに行へ	☐ 道具置き場の位置を認識することができる ☐ 道具置き場までの導線を認識することができる ☐ 道具置き場まで伝い歩きできる ☐ 道具置き場までもたれ歩きできる ☐ 補助具を使用して歩くことができる ☐ 何ももたずに歩くことができる ☐ 足元や周囲の危険を認識できる ☐ 段差や階段昇降ができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練
○1	道具を準備する	☐ もたれ立位ができる ☐ 何ももたずに立位ができる ☐ 何かにつかまってかがむことができる ☐ 立位で上肢をうまく使うことができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練
○1	目的の場所まで移動	☐ 掃除場所の位置を認識できる ☐ 掃除場所までの導線を認識できる ☐ 道具をもって伝いあるきができる ☐ 道具をもってもたれ歩きができる ☐ 道具を持って補助具で歩くことができる ☐ 道具をもって何もつかまらずに歩くことができる ☐ 道具をもって段差や階段昇降ができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練 ☐ 上肢訓練 ☐ 手指訓練
○2	姿勢を変える	☐ 足元や周囲の危険を認識できる ☐ もたれ立位ができる ☐ 何も持たずに立位ができる ☐ 中腰やかかみ姿勢ができる ☐ 椅子に座ることができる ☐ 椅子から立ち上がることができる ☐ 床に座ることができる ☐ 床から立ち上がることができる ☐ 四つ這い位になることができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練 ☐ 応用座位訓練
○2	掃除をする	☐ 汚れている場所の認識ができる ☐ 道具の使用方法が認識できる ☐ 安定して立位をとることができる ☐ 四つ這い位をとることができる ☐ 床上で安定して座ることができる ☐ 上肢をうまく使うことができる ☐ 手指をうまく使うことができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練 ☐ 応用座位訓練 ☐ 上肢訓練 ☐ 手指訓練
○2	姿勢を戻す	☐ 足元や周囲の危険を認識できる ☐ もたれ立位ができる ☐ 何も持たずに立位ができる ☐ 中腰やかかみ姿勢ができる ☐ 椅子に座ることができる ☐ 椅子から立ち上がることができる ☐ 床に座ることができる ☐ 床から立ち上がることができる ☐ 四つ這い位になることができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練 ☐ 応用座位訓練

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表

資料3

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定	動作工程イメージ	訓練の応用
○1	ごみの処理をする	☐ ゴミ置き場の位置を認識することができる ☐ ゴミ置き場までの導線を認識することができる ☐ ゴミ収集日を認識することができる ☐ ゴミを分別することができる ☐ ゴミを持って補助具を使用して歩くことができる ☐ ゴミを持って歩くことができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練 ☐ 応用座位訓練 ☐ 見当識訓練
○1	道具を片づける	☐ 道具置き場の位置を認識することができる ☐ 道具置き場までの導線を認識することができる ☐ 道具置き場まで伝い歩きできる ☐ 道具置き場までもたれ歩きできる ☐ 補助具を使用して歩くことができる ☐ 何ももたずに歩くことができる ☐ 足元や周囲の危険を認識できる ☐ 段差や階段昇降ができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練
○1	部屋に戻る	☐ 部屋の位置を認識することができる ☐ 部屋までの導線を認識することができる ☐ 部屋まで伝い歩きできる ☐ 部屋までもたれ歩きできる ☐ 補助具を使用して歩くことができる ☐ 何ももたずにあるきことができる ☐ 足元や周囲の危険を認識できる ☐ 段差や階段昇降ができる ☐		☐ 応用歩行訓練 ☐ 応用立位訓練

心身の状態に合わせてできることを少しずつ増やしていくことが大切です。

例えば・・・

まずは自身の生活スペース（ベッド周辺）を掃除する
座ったまま届く範囲の手すりやテーブルを拭く
座ったままコロコロでゴミや埃を取り除く

座ったまま長い柄のコロコロで床のゴミを取り除く
座ったまま床のモップをかける
床に降りて床の雑巾がけをする

家族との共同の場所（トイレや居間など）を掃除する

屋外（玄関や庭先など）を掃除する

目標をたてて、できる動作を確認しながら段階的に行っていくと良いです。

(株)ライフリー デイサービス楽

応用プログラム

応用動作訓練

資料4

3 生活機能向上プログラム（応用動作訓練）

応用歩行訓練

 壁もたれ歩行訓練 壁にもたれながら歩く訓練です。手すりのない環境を想定します。	 棚もたれ歩行訓練 棚などにもたれながら歩いて歩く訓練です。手すりのない環境を想定します。	 机もたれ歩行訓練 机にもたれながら歩いて歩く訓練です。自宅でも行えます。
 玄関の上り下り訓練 手すりのない場面でも棚などを使用して段差昇降する訓練です。	 玄関でのもたれ歩行訓練 手すりのない場所を想定して棚などにもたれて歩く訓練です。	 何も持たない歩行訓練 何も持たずに歩く訓練です。初めはとっさの時にもたれる棚や壁のそばで行うと良いです。
 人込み移動訓練 外出先などを想定して行う訓練です。狭い場所を物や人をよけながら歩く練習です。	 通路での歩行訓練 外出先などを想定して行う訓練です。足場の悪い環境での体の使い方を学習していきます。	 荷物運び訓練 外出やゴミ出しなどの場面を想定した訓練です。荷物の重さや大きさで負荷を変えて段階をつけていきます。
 傘さし歩行訓練 外出時の様々な場面を想定した歩行訓練のうちのひとつです。実際に行ってみるととても不安定で難しいものです。	 杖など補助具を用いた歩行訓練 身体状況に合わせて、補助具での歩行も必要です。適切な補助具の選択と使用をしましょう。	 屋外歩行訓練 外出を想定した歩行訓練です。万歩計などを用いるのも良いでしょう。

応用動作訓練

資料4

応用立位訓練

 玄関ドアの開閉訓練 片手でつかまり立ちをしての扉開閉訓練です。	 靴の着脱訓練 片手でつかまっの片足立ちでの靴の着脱訓練です。棚にもたれる練習もします。	 洗面台での手洗い訓練 後部を洗面台にもたれかかっの立位訓練です。もたれかかることで両手が使用可能となります。
 洗面台でのうがい訓練 もたれ立位とつかまり立位を練習し、体を安定させます。	 何かにつかまっの片足立位訓練 両方の足を交互に行いましょう。	 もたれでの片足立位訓練 両方の足を交互に行いましょう。転倒には十分に注意しましょう。
 手洗い訓練 立位で上肢を使う訓練です。実用的な使用を目指します。	 立位での服の着脱やハンガーかけ 立位で上肢を使う訓練です。実用的な使用を目指します。	 高い場所への物の出し入れ訓練 立位で上肢を使う訓練です。実用的な使用を目指します。

安定した立位は上肢の自由度を高めてくれます。
上肢の自由度が高まるとADL・IADLが行いやすくなります。
安定した立位の獲得を目指しましょう！

工程分析での変化

生活行為	工程	事前	内容	事後予測
室内歩行	部屋から部屋への移動	○ 2	足の上がりが悪く前傾姿勢。転倒への不安もあり。	○ 1
	床、椅子からの立ち上がり	○ 2	両手で肘掛けを掴みながら手で押して体を持ち上げる。	○ 1
屋外歩行	段差昇降	○ 2	独歩であるが階段は手すりを必ず使用する。	○ 2
調理	栄養を考えた調理を行う	○ 2	体重は減少傾向。気が向けばおかずも作るが疲れやすい。	○ 1
掃除	床のふき掃除	○ 2	実施は可能であるが、右手や肩、腰に疲れやすさあり。	○ 1

課題・支援の方向性

□ 本人の思い

身体を動かし人と会って話をしてストレスを軽減させて体調を良くしたい。

□ 総合的課題

①□□ナ禍において会食の機会の減少

②下肢筋力の低下、両膝痛あり立ち座り動作、掃除動作に支障あり。

□ 1日の目標：めじろん元気アップ体操を家で行うことができる。

□ 3か月後の目標：栄養面の見直しと体重増加（3kg増）

友人との会食ができる

下肢筋力がついて、倦怠感なく

ゴミ出しや掃除ができる

□ 利用サービス

✓ 短期集中予防サービス

自立支援ヘルパー 実務マニュアルの活用方法

～事例紹介～

－訪問 事例紹介－

- 年齢・性別 | 84歳・男性
- 家族構成 | 独居
- 認定 | 総合事業対象者
- 開始期間 | H29.5～ ※初回利用

生活不活発に陥った
ポイントを探る！
⇒改善可能？

- 既往歴等 | 肺炎、腰痛、脳梗塞（H27.マヒなし），
- 生活歴 | 元学校教諭、退職後は地域の役員等を行っていた。
妻は認知症で、昨年施設へ入所。妻が入所するまでは、
介護と簡単な家事は自分で行っていた。1回/週、隣市
に住む娘の支援あり。

- 経過等 | H29年2月肺炎で入院し、3週間後に退院。
退院後も微熱が続き、
日中横になって過ごすことが多くなる。
自宅で閉じこもりの生活になっている事を娘が心配し、
介護保険の申請に至る。

生活機能評価（例：H29.5月）

自立度	自立		一部介助		全介助	
困難度と改善可能性	楽にできる (普遍的自立)	少し難しい (限定的自立)	改善可能性 高い	改善可能性 低い	改善可能性 高い	改善可能性 低い
自立度	○1	○2	△1	△2	×1	×2

		事前	事後予測	備考（現況）
A D L	室内歩行	○2	○1	伝い歩き。
	屋外歩行	△1	○2	杖使用。 杖を使用したら片道50mは歩行可能。
	外出頻度	△1		病院受診のみ。 車はあるが、家族に止められ使用していない。
	排泄	○1		自立。失敗なし。 早めにトイレに行くように注意している
	食事	△1	○2	たまにむせる 軟らかい形態の食事が多い (麺、パン) 部分義歯が合わず、ほとんど装着していない。
	入浴	○2		浴槽内に手すりあり。背中の中身の洗身はやりづらさを感じているが、一人で行えている
	着脱衣	○2		ズボンは椅子に座って着脱

生活機能評価（例：H29.5月）

		事前	事後予測	備考（現況）
I A D L	掃除	△ 1		体調の良い日は、手の届く範囲をコロコロで掃除をする。
	洗濯	△ 2		娘に洗濯機を回し、干す作業をお願いしている 取り込みは自分で行う。
	買い物	△ 2		娘が買ってくる。車の運転をしていた頃は、自宅から600M先のスーパーに一人で買い物に行っていた。
	調理	△ 1	○ 2	麺類は自分でゆがいて食べることができる。 娘がおかずを作り置きしてくれる。
	整理	○ 2		居間の机の上は整理されている。元々、物は少ない。
	ごみ出し	○ 2		自宅前がゴミ集積場。自分で出すことができる。
	通院	△ 2		娘の介助にて通院。
	服薬	○ 1		自己管理出来ている。
	金銭管理	○ 1		自己管理出来ている。
	電話	○ 2		家族には自分から電話をかけることができる。
	社会参加	× 2		老人会や地区の集まりは参加できていない。

チェックの 行い方

- 生活機能評価表での判定をそのまま記載します。

自立：○1（楽にできる） ○2（少し難しい）
一部介助：△1（改善可能性高い） △2（改善可能性低い）
全介助：×1（改善可能性高い） ×2（改善可能性低い）

○1は普遍的自立 ○2は限定的自立→○1以外は評価対象とします

- ここでは、工程ごとの自立度を分析します。
分析した結果、あてはまる箇所にチェックをいれます。

普遍的自立以外は評価対象とします

掃除：事前（ ）→事後（ ）

工程	自立度	支援内容	動作工程イメージ	目標
姿勢を変える	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けで行える ☐ 部分介助で行える

- 目標と連動した支援内容になります。
- 活動量がわずかにでも向上し、自立度が少しでも改善していくように意識をして、支援内容を選択してください。
- 実際の動作への介入が困難な場合は、マニュアルを参考にして運動の実施をお勧めすることで、活動量を保てるようにしましょう。

写真もイメージをしやすいように添付していますが、環境や身体状況によって設定は様々なので参考としてください。

調理動作の工程分析(例)

【調理】： 事前（ ）→事後（ ）

工程	自立度	支援内容	動作工程イメージ	目標
材料を準備する	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる
材料を包丁で切る	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる
湯を沸かしだしをとる	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる
材料を鍋に入れる	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる
味噌を溶く	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる
火を止める	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる

(株)ライフリー デイサービス楽

【調理】： 事前（ ）→事後（ ）

工程	自立度	支援内容	動作工程イメージ	目標
米を研ぐ	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる
炊飯器をセットする	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる
後片付けをする	☐ 普遍的自立 ☐ 限定的自立 ☐ 改善の可能性の高い一部介助 ☐ 改善の可能性の低い一部介助 ☐ 改善の可能性の高い全介助 ☐ 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 ☐ 声掛け ☐ 見守り ☐ 部分介助 ☐ 道具の使用 ☐ 運動の実施 ☐ マニュアルへ		☐ 一人で行える ☐ 声掛けでできる ☐ 部分介助でできる

(株)ライフリー デイサービス楽

課題・支援の方向性

□ 本人の思い

娘に迷惑をかけたくない。出来るだけ自分のことは自分でしたい。
でも今は体力に自信がない。熱が出やすく、すぐに疲れたり、こけそうになる。昔のようにご飯もあまり食べきらん。

□ 総合的課題

- ①生活不活発による下肢筋力・体力の低下
- ②食形態や食事バランスの偏りに伴う体重減少（低栄養）
- ③義歯不適合と口腔清掃不良に伴う

誤嚥性肺炎の繰り返しによる体力の低下

□ 利用サービス

- ✓ 総合事業訪問サービス（週1回、調理 協同作業・見守り）
- ✓ 総合事業通所サービス（週1回）
- ✓ 口腔マネジメント（週1回、歯科衛生士の訪問・口腔指導）

【 】「できた！！」活動チェック表

	/	/	/	/	/	/	/	/	/	



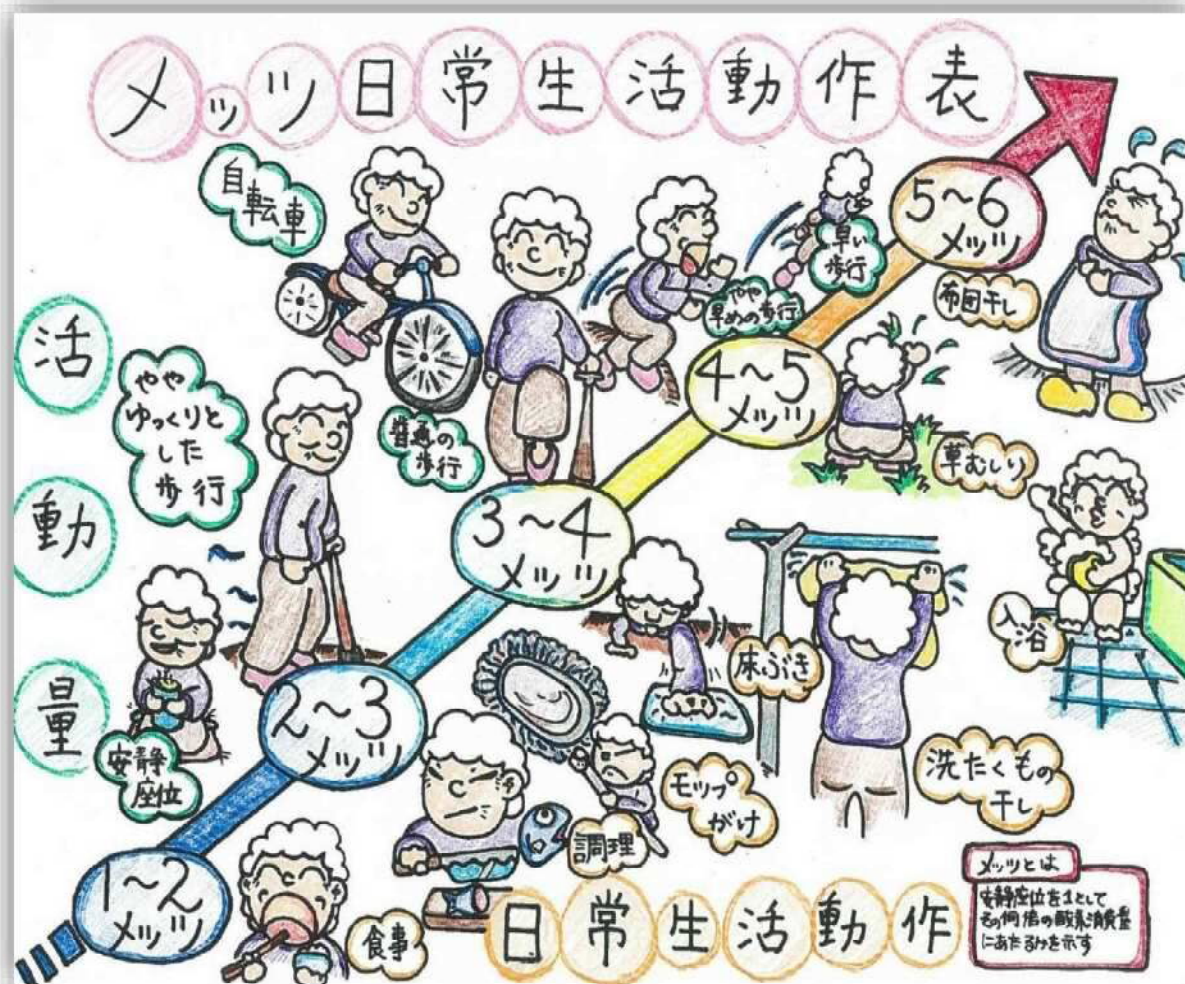
今日のできた！！活動度

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

私の目標：

--

日常生活の活動が足腰の筋力向上になります。



掃除がこんなに運動になる
なんて、知らなかった！

イラストだから
見やすいわ。

少しやって
みようかしら！

<意識付けの工夫点>

- ★ 目標のメッツを色で塗る
- ★ いつでも見える場所に張る
(利用者と話し合っ、電話の横に！)

● 様式：自立支援ヘルパー実務マニュアル P18

◆パンフレットを用いて、「**掃除は4メッツに該当し、1時間に4km歩くくらいの運動になります。特別なことをしなくても、日常生活でできることを増やせば運動をしていることと同じですね。**」と説明し、意識付けを行った。

福祉用具の意義・目的

- 福祉用具の目的
 - ①自立の促進
 - ②介護負担の軽減
- 福祉用具を利用する意義は、利用者，介護者双方にとって、安全で安心でき、楽な日常生活を実現すること

道具をうまく使うことの利点

- ちょっとした工夫で・・・
 - 体の負担を軽くできる
 - 効率的かつ安全に家事が行える
 - あきらめていた家事ができる
 - 楽にできるため、継続して行える
- など、様々な効果が挙げられる

道具をうまく使うことの注意点

①「道具を使う」ことには、薬と同じように

作用と**副作用**がある

適切に使用しなければ事故につながる

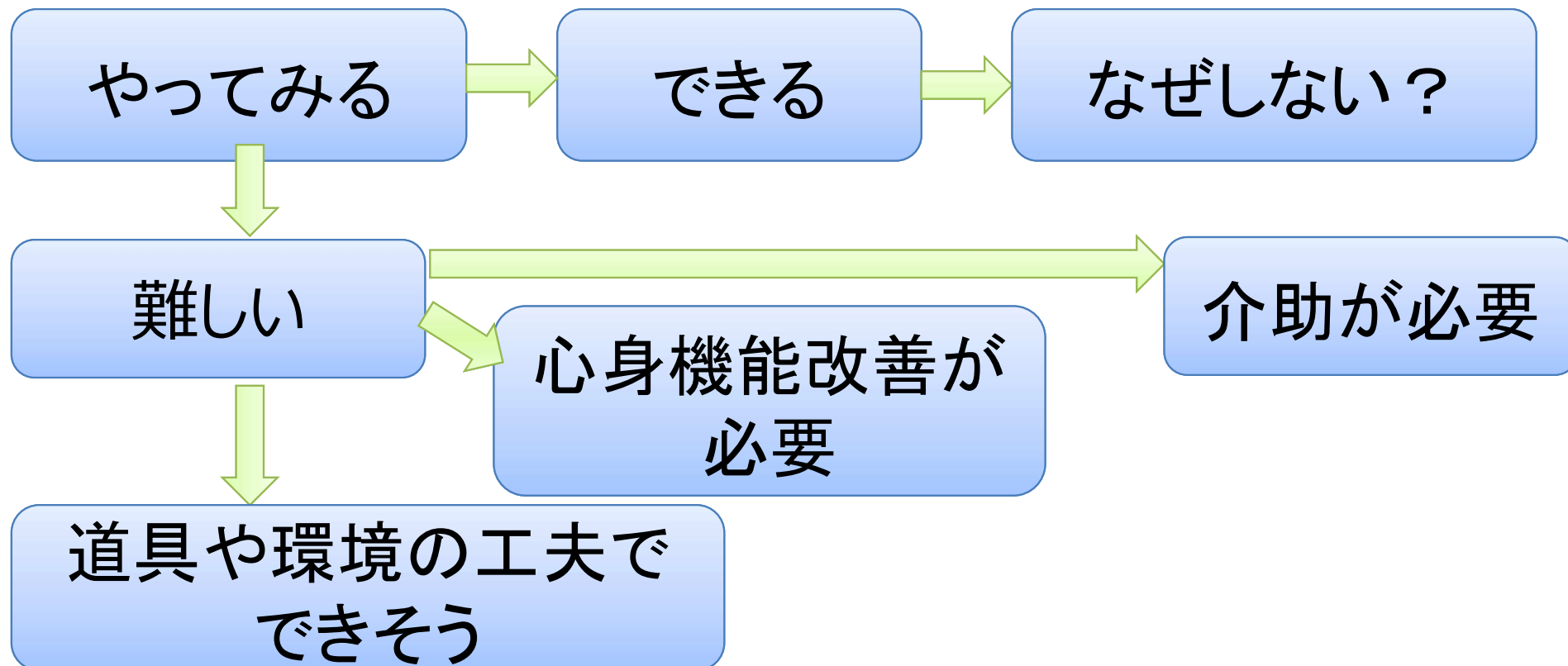
リスクもある

②道具を“**どのような場所や
状況で使うか**”を

工夫することが重要！



道具の導入を考える手順



- どこに道具を置く？
- 体に負担のない道具の選び方・使い方
- どうやって運ぶ？
- 家族の理解や協力は得られそう？

介護保険の第一条（目的）尊厳を保持し、**その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができる**ように、必要な保険医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う

介護保険の基本理念⇒自立支援⇒**生活・健康課題の解決**

