

ADL (Activities of Daily Living) = 「日常生活動作」

毎日の生活を送る上で必要な、日々繰り返される基本的な身体動作群

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

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

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・買い物・金銭管理・服薬管理・外出・電話の使用・趣味など

生活を良くするための支援では、その人の生活を知ることが大切です。

特に、ご本人が自身の生活状態を明確に知ることがとても大切です。

ADL・IADL の評価では「知る」作業を丁寧に行っていきます。

IADL と ADL から診る自立支援、生活機能向上支援

要支援1・2の軽度者はIADLの低下が主であるといわれています。このIADLは個別性が高く、本人や家族が意識をしていないと低下に気付きにくく早期発見を逃してしまうことが多いのです。しかし、IADLの低下こそが生活不活発病に陥る初期のサインになり、早期に気付き対応することでその後の重度化への予防に繋がると考えられています。

また、ADLにおいては生活に直接的な支障をきたしやすく、低下することで要介護状態に陥りやすくなります。このADLの基盤となっているのが起居動作（寝返り・起き上がり・座位・立ち上がり・立位・歩行）であり、起居動作が安定して自力で行えることはADLの向上につながります。特に立位・歩行が安定して行えるとADL・IADLが向上すると考えられています。さらには「自立」を目指すにあたり、限定的ではなく様々な状況（普遍的）に対応できる応用的な起居動作を獲得することも大切であると考えます。

ADL・IADL の評価～訓練プログラムへの流れ

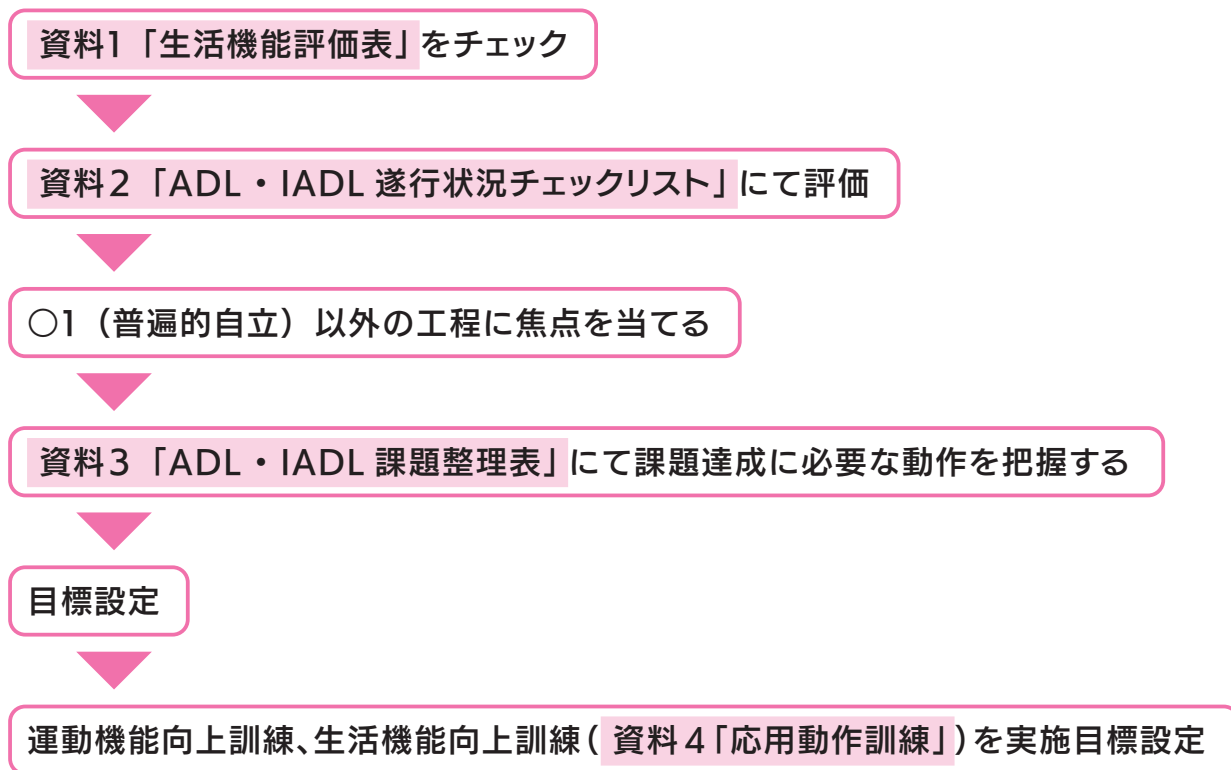
私たちが生活機能向上支援を行う上で、対象者のADL・IADLの詳細を明確に把握することが必要です。対象者一人一人のADL・IADLの詳細を把握し、そこから課題分析を行い、目標を設定し、目標を達成するための動作訓練や運動機能向上訓練を実施していきます。しかし、なによりも対象者の実生活場面における動作訓練が一番大切であることは忘れてはいけません。ADL・IADLにおけるすべての作業は対象者の実生活に繋がっていく必要があります。

そこで生活課題を明確に捉えるために**生活機能評価表**、**ADL・IADL 遂行状況チェックリスト**、**ADL・IADL 課題整理表**を用い、自立支援を行っていく。さらに、**ADL・IADL 評価整理表**、**応用動作訓練マニュアル**、**課題整理表の一部に動作の豆知識**を添付したので生活行為向上プログラムの参考にしてください。

そして、動作に必要な運動機能を向上するために、運動機能向上プログラムと照らし合わせ、生活動作につながる運動機能の向上にも取り組んでください。

は別紙資料

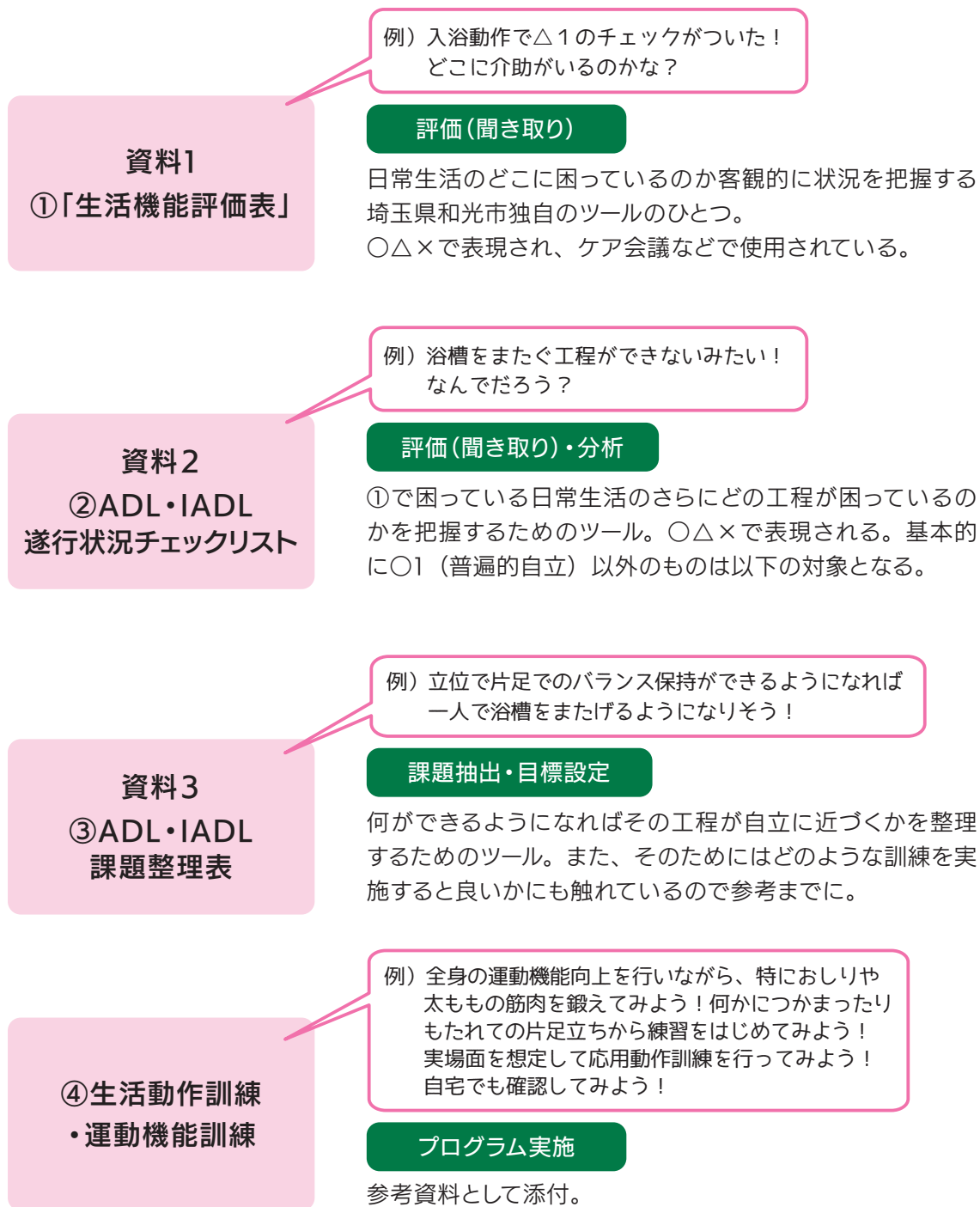
ADL・IADLの評価、分析、課題抽出からの目標、プログラム設定の流れ



※この流れを定期的に繰り返す中で、ADL・IADL の変化を確認していきます。

※資料4「ADL・IADL 評価整理表」は動作項目をより細かく把握するための参考資料として使用してください。

※ ADL・IADL は環境因子や個人因子の影響によりバリエーションが多様です。各工程において自由度をもって実施してください。



※これらはADL・IADL評価のトレーニングツールとしてご使用いただき、各事業所や対象者の個別性に合わせ、自由度をもってご使用ください。

※別紙のADL・IADL評価整理表は動作の詳細確認や把握のために使用して ください。目標設定のための手助けになると思います。

※課題整理表は各々で付け加えが可能なようにしています。必要な項目を付け加えてご使用ください。

生活機能評価

氏名	性別	調査日	事前	平成 年 月 日
			事後	

		事前	事後予測	備考
A D L	室内歩行			
	屋外歩行			
	外出頻度			
	排泄			
	食事			
	入浴			
	着脱衣			
	掃除			
	洗濯			
	買い物			
I A D L	調理			
	整理			
	ゴミ出し			
	通院			
	服薬			
	金銭管理			
	電話			
社会参加				

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	少し難しい	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

埼玉県和光市作成

ADL・IADL遂行状況チェックリスト

ADL	氏名	ふりがな		性別	事前調査日	事後調査日	備考
	生活行為	工程	事前	内容	事後	内容	備考
室内歩行 自立度 【	スロープ						
	階段歩行						
	玄関の昇降						
屋外歩行 自立度 【	廊下移動						
	部屋から部屋への移動						
	靴を履く						
排泄 自立度 【	玄関の戸の開閉ができる						
	玄関ポーチを歩く						
	歩道を歩く						
	横断歩道を渡る						
	尿意・便意を感じる						
	トイレまで移動する						
	下着を下ろす						
	便器に上手に座る						
	排尿・排便をする						
	後始末をする						
衣服を着ける							
部屋に戻る							

*生活行為の自立度が、○1以外の方は工程表の自立度の記入をして下さい。

例

入浴	○1	旅行先でもはかれる	・温泉など
	○2	自宅のみ可能	
トイレ	○1	旅行先でもいける	・和式・洋式でも
	○2	自宅のみ可能	
更衣	○1	どの服でも着れる	・カッターやネクタイ
	○2	Tーシャツしか着れない	
食事	○1	割りばし・フォーク・ナイフで食事ができる	
	○2	自宅での箸で自立	

○1 普遍的な自立
○2 限定的な自立

(株)ライフリー デイサービス楽

食事 【自立度】	椅子、畳に座る						
	箸・スプーン・フォーク・ナイフを把持する						
	食物をすくう						
	食物を口まで運ぶ						
	食物を咀嚼する						
	食物を嚥下する						
	箸・スプーン・フォーク・ナイフを置く						
入浴 【自立度】	脱衣場まで歩く						
	服を脱ぐ						
	浴室まで歩く						
	身体・髪を洗う						
	浴槽をまたぐ						
	浴槽の立ち座り						
	身体を拭く						
	服を着る						
	髪を乾かす						
	前開き						
着脱衣 【自立度】	かぶり物						
	下衣更衣						
	靴下						

自立度 困難度と 改善可能性	自立		一部介助		全介助	
	楽にできる	少し難しい	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

IADL 生活行為	工程	事前	内容	事後	内容	備考
掃除 自立度 【 】	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					
	出かける準備（整容・着替え）					
買い物 自立度 【 】	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					
	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					
調理 自立度 【 】	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					

(株)ライフリー デイサービス楽

生活行為	工程	事前	内容	事後	内容	備考
整理 自立度 【	未整理の場所を確認する					
	自室の書類を整理する					
	収納を整理する					
	整理できたか確認する					
ゴミ出し 自立度 【	何のゴミ出し日かわかる					
	ゴミの分別					
	ゴミをまとめる					
	ゴミステーションを確認する					
	ゴミを持ってステーションまで移動する					
	ゴミを置く					
	家に戻る					
	家から出る					
	車、タクシー、バス、電車などに乗る					
	車、タクシー、バス、電車等から降り病院へ移動する					
通院 自立度 【	受付をする					
	診察					
	会計、薬の受け取り					
	車、タクシー、バス、電車などに乗る					
	車、タクシー、バス、電車などから降りる					
	家に戻る					
	飲用方法を確認					
	薬を選ぶ					
	水を準備する					
	薬を袋(薬袋PTP包装)から取り出す					
服薬 自立度 【	水を含む					
	薬を口に含む					
	薬を飲みこむ					
	薬の袋(薬袋PTP包装)を捨てる					

生活行為	工程	事前	内容	事後	内容	備考
金銭管理 自立度 【 】	銀行(郵便局)に行く準備をする					
	通帳を管理する					
	銀行(郵便局)に行く					
	窓口					
	ATM					
	買い物で支払う					
	家計簿をつける					
	年金や保険等の手続き・管理					
	話す相手を思い浮かべる					
	電話の位置を確認する					
電話 自立度 【 】	電話番号を確認する					
	電話をかける					
	電話で話す					
	電話を切る					
社会参加 自立度 【 】						


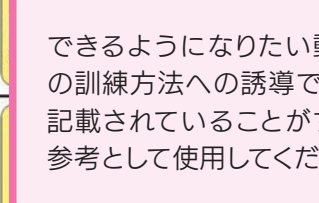

自立度 困難度と 改善可能性	自立		一部介助		全介助	
	楽にできる	少し難しい	改善可能性 高い	改善可能性 低い	改善可能性 高い	改善可能性 低い
自立度	O1	O2	△1	△2	x1	x2

(株)ライフフリー デイサービス楽

以下を参考に○△×で記載します。

- 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以外は評価対象とする。

排泄				
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
	尿意	<input type="checkbox"/> 排泄リズムを知り、間ごとにトイレに行く <input type="checkbox"/> 尿意・便意を意識する <input type="checkbox"/> 尿意・便意を我慢する	尿意・便意訓練 トイレに行きたいなあ。。。 よし!!行こう!! 	<input type="checkbox"/> 排泄チェック <input type="checkbox"/> 骨盤底筋強化
	移動	<input type="checkbox"/> 何も持たずに歩くことができる <input type="checkbox"/> 環境をかえる		
	下着を下ろす	<input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに立位ができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまくつかうことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまくつかうことができる	下着を下ろす訓練 	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練

何が出来るようになれば、その工程が自立に近づくかを考えます。
「これが出来るようになればできる!!」 というものにチェックします。適当な項目がない場合は各々でつけ足して使用してください。

できるようになりたい動作を獲得するための訓練方法への誘導です。ただし、ここに記載されていることがすべてではないので参考として使用してください。

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。

ADL/IADL課題整理表



資料3

排泄

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
	尿意・便意を感じる	<input type="checkbox"/> 排泄リズムを知り時間ごとにトイレに行く <input type="checkbox"/> 尿意・便意を意識する <input type="checkbox"/> 尿意・便意を我慢する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 排泄チェック <input type="checkbox"/> 骨盤底筋強化
	トイレまで移動する	<input type="checkbox"/> トイレまでの位置を確認することができる <input type="checkbox"/> トイレまでの導線を確認することができる <input type="checkbox"/> トイレまでいざる <input type="checkbox"/> トイレまで伝い歩きできる <input type="checkbox"/> トイレまでもたれ歩きできる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに歩くことができる <input type="checkbox"/> 環境をかえる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	下着を下ろす	<input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに立位ができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用立位訓練
	便器に上手に座る	<input type="checkbox"/> 便座と体の位置を調整できる <input type="checkbox"/> 立位での方向転換ができる <input type="checkbox"/> 立位での後方移動ができる <input type="checkbox"/> 座位での後方移動ができる <input type="checkbox"/> 座位で上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用座位訓練
	排尿・排便をする	<input type="checkbox"/> 動作が落ち着くまで排泄を我慢できる <input type="checkbox"/> 腹圧をかけることができる <input type="checkbox"/> 前傾姿勢が保持できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 腹筋強化 <input type="checkbox"/> 骨盤底筋強化
	後始末をする	<input type="checkbox"/> 座位で体幹をうまく動かすことができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 便や尿がふきとれたことが確認できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練

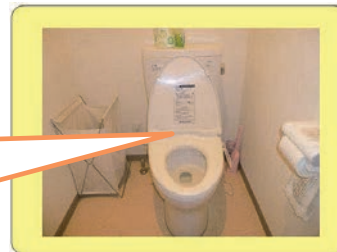
(株)ライフリー デイサービス楽

排泄

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
	衣服をつける	<input type="checkbox"/> 便座から立ち上がることができる <input type="checkbox"/> 便座と体の位置を調整できる <input type="checkbox"/> 座位での前方移動ができる <input type="checkbox"/> 立位で上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 衣服の乱れを確認できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練
	元の位置に戻る	<input type="checkbox"/> 戻る位置を確認できる <input type="checkbox"/> 戻るまでの導線を確認することができる <input type="checkbox"/> いざる <input type="checkbox"/> 伝い歩きできる <input type="checkbox"/> もたれ歩きできる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練

排泄障害はトイレが使えなくなるという1次的な障害だけでなく、その結果として活動の幅が狭くなる、社会参加の機会が少なくなるという2次的な障害を引き起こします。トイレでの排泄は、生活機能回復の原点ともいえます。

排泄動作が普遍的自立になることで、社会参加への意欲が高まります。



排泄に適した姿勢は「足が開いて床についている+前傾姿勢」です。
 □ダンの考える人をイメージするとわかりやすいです。

この姿勢をとることで3つの力を発揮します。

①便を動かす力

直腸に便を送り、直腸を収縮させる力が促進されます。

②重力

直腸と肛門の角度が鈍角（ほぼまっすぐ）になり、上から下に排泄物が落ちます。

③いきむ、踏ん張る力

足を固定して、呼吸筋と腹筋を使いきみながら踏ん張ります。

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表


資料3

食事

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
	椅子・畳に座る	<input type="checkbox"/> 椅子の立ち座り動作ができる <input type="checkbox"/> 床上での立ち座り動作ができる <input type="checkbox"/> 床上でいざることができる <input type="checkbox"/> 食事時間中安定した座位を保つことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>椅子・畳に座る訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練
	箸などを把持する	<input type="checkbox"/> 適切な食事道具を選択できる <input type="checkbox"/> 食材に合わせて食事道具の使い分けができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 姿勢を保持することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>食事具を把持する訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 食事具の選定 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	食物をすくう	<input type="checkbox"/> 一口大の認識と調整ができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 姿勢を保持することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>食物をすくう訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	食物を口まで運ぶ	<input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> タイミング良く口を開閉することができる <input type="checkbox"/> 姿勢を保持することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>食物を口まで運ぶ訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	食物を咀嚼する	<input type="checkbox"/> 口腔内の環境が整っているか確認する <input type="checkbox"/> 温度や異物管など認識することができる <input type="checkbox"/> 異物と認識した際に吐き出すことができる <input type="checkbox"/> 口腔周囲をうまく動かすことができる <input type="checkbox"/> 姿勢を保持することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>食物を咀嚼する⇒嚥下する訓練</p>	<input type="checkbox"/> 嚥下訓練 <input type="checkbox"/> 口腔機能訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 体幹訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練
	食物を嚥下する	<input type="checkbox"/> 嚥下機能が正常に働いているか把握する <input type="checkbox"/> 誤嚥に対する認識を持つことができる <input type="checkbox"/> 嚥下できる量や食材を把握できる <input type="checkbox"/> 自分の食事ペースを認識できる <input type="checkbox"/> 姿勢を保持することができる <input type="checkbox"/> 誤嚥した際にせき込むことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

(株)ライフリー デイサービス楽

食事

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
	箸などを置く	<input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 食事の終了が認識できる <input type="checkbox"/> 口腔内に残渣がないか確認できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>食事を置く訓練</p> 	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練

食事をおいしく楽しむために、適切な自助具の使用も良いと思います。

食事 自助具



片麻痺の方はお椀の固定が難しいのですべり止めマットを使用することもあります。

嚥下や口腔周辺、口腔内のわからないことは
言語聴覚士や歯科衛生士に聞きましょう！！
 栄養面でのわからないことなどは
管理栄養士に聞きましょう！！

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表



資料3

入浴

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
	導入	入浴が心身にどのように作用するかを心身状況に合わせて具体的に説明する <input type="checkbox"/> 説明を理解することができる <input type="checkbox"/> 入浴の必要性を感じることができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知
	脱衣所まで移動する	<input type="checkbox"/> お風呂の位置を確認することができる <input type="checkbox"/> お風呂までの導線を確認することができる <input type="checkbox"/> お風呂までいざる <input type="checkbox"/> お風呂まで伝い歩きできる <input type="checkbox"/> お風呂までもたれ歩きできる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	服を脱ぐ	<input type="checkbox"/> 安全な姿勢・環境を理解する <input type="checkbox"/> 安定した座位をとることができる <input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 下肢を動かすことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 下肢訓練 <input type="checkbox"/> 体幹訓練
	浴室まで移動する	<input type="checkbox"/> 足場の状況を理解することができる <input type="checkbox"/> お風呂の位置を確認することができる <input type="checkbox"/> お風呂までの導線を確認することができる <input type="checkbox"/> お風呂までいざる <input type="checkbox"/> お風呂まで伝い歩きできる <input type="checkbox"/> お風呂までもたれ歩きできる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	体・髪を洗う	<input type="checkbox"/> 床に座ることができる <input type="checkbox"/> 椅子に座ることができる <input type="checkbox"/> 道具（シャンプーなど）の使い方を理解できる <input type="checkbox"/> 自助具の使い方を理解できる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練

(株)ライフリー デイサービス楽

入浴

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
	浴槽をまたぐ	<input type="checkbox"/> 湯の温度を確認できる <input type="checkbox"/> 座位に片足でバランスを保持できる <input type="checkbox"/> 立位にて片足でバランスを保持できる <input type="checkbox"/> 下肢を動かすことができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>浴槽への出入り訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 下肢訓練
	浴槽の立ち座り	<input type="checkbox"/> 上肢で体を支えることができる <input type="checkbox"/> 浮力の中で体を安定させることができる <input type="checkbox"/> 浴槽内に座ることができる <input type="checkbox"/> 浴槽内で立ち上がることができる <input type="checkbox"/> 湯の中で足を踏ん張ることができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>浴槽内で安定する訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 体幹訓練
	体を洗う・流す	<input type="checkbox"/> 道具の使い方を理解できる <input type="checkbox"/> 床に安定してすわることができる <input type="checkbox"/> 椅子に安定して座ることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>蛇口の操作訓練</p>  <p>シャワーの操作訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	体をふく	<input type="checkbox"/> 安定した座位をとることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 下肢を動かすことができる <input type="checkbox"/> ふき残しを確認できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>タオルで頭と体を拭く訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 下肢訓練
	服を着る	<input type="checkbox"/> 安全な姿勢・環境を理解することができる <input type="checkbox"/> 衣服の種類や方向など理解できる <input type="checkbox"/> 着衣の段取りを理解できる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 下肢を動かすことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>入浴後服を着る</p>	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 下肢訓練

バスボード・シャワーチェア・浴槽手すり・浴槽台・滑り止めマットなど様々な入浴補助具があります。必要に応じて使用し、動作ができるようになったら補助具を外す練習もしていきましょう。

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表

資料3

着脱衣

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
	前開き	<input type="checkbox"/> 服の形状を確認できる <input type="checkbox"/> 更衣の手順を認識できる <input type="checkbox"/> 安定した立位をとることができる <input type="checkbox"/> 安定した座位をとることができる <input type="checkbox"/> 服に対して上肢をうまく操作できる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	かぶり物	<input type="checkbox"/> 服の形状を確認できる <input type="checkbox"/> 更衣の手順を認識できる <input type="checkbox"/> 安定した立位をとることができる <input type="checkbox"/> 安定した座位をとることができる <input type="checkbox"/> 服に対して上肢をうまく操作できる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	下衣更衣	<input type="checkbox"/> 服の形状を確認できる <input type="checkbox"/> 更衣の手順を認識できる <input type="checkbox"/> 安定した座位をとることができる <input type="checkbox"/> 安定した立位をとることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 下肢をうまく動かすことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 下肢訓練
	靴下	<input type="checkbox"/> 靴下の左右表裏を確認できる <input type="checkbox"/> 安定した立位をとることができる <input type="checkbox"/> 安定した座位をとることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 体幹・下肢をうまく動かすことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 下肢訓練

片麻痺の方など片方の上肢の動きが不十分な方は…

着る時には麻痺側（動きにくい方）から

脱ぐときには非麻痺側（動きやすい方）から

行くと良いです。

靴下の着脱を助ける「ソックスエイド」、ボタンの止め外しを助ける「ボタンエイド」などの自助具もあります。動作が獲得できるまでの間、使用するのも良いと思います。

(株)ライフリー デイサービス楽


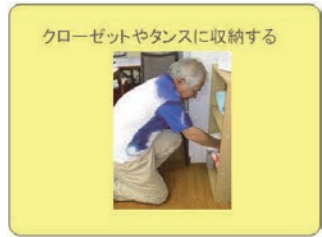
洗濯

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
	洗濯方法の分別	<input type="checkbox"/> 衣服の分別ができる(色もの、生地など) <input type="checkbox"/> 汚れの度合いを確認できる <input type="checkbox"/> 洗濯方法を確認できる <input type="checkbox"/> 洗濯機の操作方法を認識できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>洗濯方法の分別訓練</p>	<input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	洗濯機への投入	<input type="checkbox"/> 洗濯機まで洗濯ものを運んでおくことができる <input type="checkbox"/> 何ももたずに立位ができる <input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 安定した座位ができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>洗濯機への投入訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	洗剤の選定	<input type="checkbox"/> 洗剤や柔軟剤を選択することができる <input type="checkbox"/> 適量を把握することができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>洗剤の選定訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	干す	<input type="checkbox"/> 天候を確認することができる <input type="checkbox"/> 干す場所を選ぶことができる <input type="checkbox"/> ハンガーやタコの足の使い方を認識できる <input type="checkbox"/> 立位で上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 座位で上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>干す訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 情報入手をする訓練
	洗濯ものを取り込む	<input type="checkbox"/> 安定した立位をとることができる <input type="checkbox"/> 安定した座位をとることができる <input type="checkbox"/> 立位で上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 座位で上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 衣服の乾き具合を確認できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>洗濯をとりこむ訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	洗濯ものをたたむ	<input type="checkbox"/> 椅子に座ることができる <input type="checkbox"/> 床上に座ることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>洗濯をたたむ訓練</p>	<input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練

ADL/IADL課題整理表

資料3

洗濯

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
	アイロンをかける	<input type="checkbox"/> アイロンの使い方を認識できる <input type="checkbox"/> アイロンの管理をすることができる <input type="checkbox"/> 温度に対する認識や感覚が正常である <input type="checkbox"/> 椅子に安定して座ることができる <input type="checkbox"/> 床上に安定して座ることができる <input type="checkbox"/> アイロンを持ち上げることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/>	 <p>アイロンをかける</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	収納する	<input type="checkbox"/> クローゼットや、タンスの位置を確認できる <input type="checkbox"/> クローゼットや、タンスまでの導線を確認できる <input type="checkbox"/> 衣服を分類することができる <input type="checkbox"/> 衣服を持って伝い歩きができる <input type="checkbox"/> 衣服を持ってもたれ歩きができる <input type="checkbox"/> 衣服を持ってつかまらずに歩くことができる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して衣服を持って移動できる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる	 <p>クローゼットやタンスに収納する</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練

ご自宅で使用している洗濯機、物干し、タンスなどの形状によって操作方法や体勢が異なります。どのような環境で行っているか、どのような機種の洗濯機（縦型、ドラム式など）を使っているかなどの細かい確認も必要です。

洗濯洗剤の1回量が上手く調整できないときは1回量がジェル状パックになったものもあるので、洗剤の選択によって自立に近づくことができるかもしれません。

片手での洗濯物のとりこみ、片手での洗濯物たたみを行いやすくする自助具もあります。

(株)ライフリー デイサービス楽

買い物

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
	出かける準備	<input type="checkbox"/> 身だしなみを整える（更衣）ができる <input type="checkbox"/> 買いたいものを認識できる <input type="checkbox"/> 持ち物を認識できる <input type="checkbox"/> 自宅内での移動ができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	準備をする訓練 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	店までの移動	<input type="checkbox"/> 移動手段を計画することができる <input type="checkbox"/> 乗り物まで荷物をもって歩くことができる <input type="checkbox"/> 乗り物まで荷物をもって補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	お店まで移動する訓練 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	店内の移動	<input type="checkbox"/> 買いたいものを認識できる <input type="checkbox"/> 買いたいものを探することができる <input type="checkbox"/> カートを押して歩くことができる <input type="checkbox"/> かごを持って歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	移動（店内） 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	レジでの支払い	<input type="checkbox"/> レジの場所を認識できる <input type="checkbox"/> 金銭のやり取りを認識できる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	レジでの支払い訓練 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練
	家までの移動	<input type="checkbox"/> 移動手段を計画することができる <input type="checkbox"/> 荷物をもって歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物をもって補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 家の場所が認識できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	家に戻る訓練 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	商品の整理	<input type="checkbox"/> 商品を分別することができる <input type="checkbox"/> 食品をすぐに冷蔵・冷凍することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	商品の整理 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 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




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
	道具をとりに行く	<input type="checkbox"/> 道具置き場の位置を認識することができる <input type="checkbox"/> 道具置き場までの導線を認識することができる <input type="checkbox"/> 道具置き場まで伝い歩きできる <input type="checkbox"/> 道具置き場までもたれ歩きできる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 何ももたずに歩くことができる <input type="checkbox"/> 足元や周囲の危険を認識できる <input type="checkbox"/> 段差や階段昇降ができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練
	道具を準備する	<input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 何ももたずに立位ができる <input type="checkbox"/> 何かにつかまっかがむことができる <input type="checkbox"/> 立位で上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練
	目的の場所まで移動	<input type="checkbox"/> 掃除場所の位置を認識できる <input type="checkbox"/> 掃除場所までの導線を認識できる <input type="checkbox"/> 道具をもって伝いあるきができる <input type="checkbox"/> 道具をもってもたれ歩きができる <input type="checkbox"/> 道具を持って補助具で歩くことができる <input type="checkbox"/> 道具をもって何もつかまらずに歩くことができる <input type="checkbox"/> 道具をもって段差や階段昇降ができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	姿勢を変える	<input type="checkbox"/> 足元や周囲の危険を認識できる <input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに立位ができる <input type="checkbox"/> 中腰やかかみ姿勢ができる <input type="checkbox"/> 椅子に座ることができる <input type="checkbox"/> 椅子から立ち上がることができる <input type="checkbox"/> 床に座ることができる <input type="checkbox"/> 床から立ち上がることができる <input type="checkbox"/> 四つ這い位になることができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練
	掃除をする	<input type="checkbox"/> 汚れている場所の認識ができる <input type="checkbox"/> 道具の使用方法が認識できる <input type="checkbox"/> 安定して立位をとることができる <input type="checkbox"/> 四つ這い位をとることができる <input type="checkbox"/> 床上で安定して座ることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	姿勢を戻す	<input type="checkbox"/> 足元や周囲の危険を認識できる <input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに立位ができる <input type="checkbox"/> 中腰やかかみ姿勢ができる <input type="checkbox"/> 椅子に座ることができる <input type="checkbox"/> 椅子から立ち上がることができる <input type="checkbox"/> 床に座ることができる <input type="checkbox"/> 床から立ち上がることができる <input type="checkbox"/> 四つ這い位になることができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 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
	ごみの処理をする	<input type="checkbox"/> ゴミ置き場の位置を認識することができる <input type="checkbox"/> ゴミ置き場までの導線を認識することができる <input type="checkbox"/> ゴミ収集日を認識することができる <input type="checkbox"/> ゴミを分別することができる <input type="checkbox"/> ゴミを持って補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> ゴミを持って歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ゴミの処理をする</p> 	<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 見当識訓練
	道具を片づける	<input type="checkbox"/> 道具置き場の位置を認識することができる <input type="checkbox"/> 道具置き場までの導線を認識することができる <input type="checkbox"/> 道具置き場まで伝い歩きできる <input type="checkbox"/> 道具置き場までもたれ歩きできる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 何ももたずに歩くことができる <input type="checkbox"/> 足元や周囲の危険を認識できる <input type="checkbox"/> 段差や階段昇降ができる <input type="checkbox"/>	<p>掃除道具を片づける</p> 	<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練
	部屋に戻る	<input type="checkbox"/> 部屋の位置を認識することができる <input type="checkbox"/> 部屋までの導線を認識することができる <input type="checkbox"/> 部屋まで伝い歩きできる <input type="checkbox"/> 部屋までもたれ歩きできる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 何ももたずにあるくことができる <input type="checkbox"/> 足元や周囲の危険を認識できる <input type="checkbox"/> 段差や階段昇降ができる <input type="checkbox"/>	<p>部屋に戻る</p> 	<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 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・・・

道具も色々
使い分けてみ
ましょう。

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

ADL/IADL課題整理表




資料3

調理

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
	材料を準備する	<input type="checkbox"/> 必要な材料を確認することができる <input type="checkbox"/> 材料を取りに行くことができる <input type="checkbox"/> 材料を取り出すことができる <input type="checkbox"/> 材料を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	材料を準備する訓練 	<input type="checkbox"/> メニューをたてる訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	材料を包丁で切る	<input type="checkbox"/> 道具（まな板、包丁、ピーラーなど）を準備できる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位をとることができる <input type="checkbox"/> もたれ立位をとることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	材料を包丁で切る訓練 	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	湯を沸かしだしをとる	<input type="checkbox"/> 鍋を持つことができる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位をとることができる <input type="checkbox"/> もたれ立位をとることができる <input type="checkbox"/> 立位で鍋を持ち上げることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> コンロの操作手順を理解できる <input type="checkbox"/> 出汁をとる手順が理解できる <input type="checkbox"/>	鍋で湯を沸かしだしをとる訓練 	<input type="checkbox"/> 危険の認識 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	材料を鍋に入れる	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位をとることができる <input type="checkbox"/> もたれ立位をとることができる <input type="checkbox"/> 立位で上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 立位で手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	切った材料を鍋に入れる訓練 	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	味噌を溶く	<input type="checkbox"/> 手順が理解できる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位をとることができる <input type="checkbox"/> もたれ立位をとることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	味噌を溶く訓練 	<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	火を止める	<input type="checkbox"/> コンロの操作が理解できる <input type="checkbox"/> 火を消すことを忘れずにいることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	火を止める訓練 	<input type="checkbox"/> 危険の認識 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練

(株)ライフリー デイサービス楽

調理

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
	米を研ぐ	<input type="checkbox"/> 手順を理解できる <input type="checkbox"/> 米の分量や水の分量を計算できる <input type="checkbox"/> 何ももたずに立位ができる <input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	炊飯器をセットする	<input type="checkbox"/> お釜をもって歩くことができる <input type="checkbox"/> お釜をもって立位ができる <input type="checkbox"/> 炊飯器の操作手順が理解できる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	後片付けをする	<input type="checkbox"/> 食器をもって歩くことができる <input type="checkbox"/> 食器をもって立位ができる <input type="checkbox"/> 何ももたずに立位ができる <input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまくつかうことができる <input type="checkbox"/> 食器をしまう場所を把握できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練

まずは、どのような環境で調理を行うのかを確認しましょう。（以下の枠にメモ）

メモ

調理の自立のためには環境設定も大切です。身体状況に合わせて、もたれ立位や伝い歩ぎができるように模様変えも提案しましょう。長時間の立位が難しい場合や立位が不安定な場合には椅子に座っての作業でも良いでしょう。

調理の負担を軽減する道具は増えていきます。デザイン性も高く値段が手ごろなものも多くなってきました。道具を上手く選択し、楽しみながら自立を目指してほしいです。主婦の方々のご意見など参考にすると色々なアイデアがでてきそうです。

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表

資料3

整理

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
	未整理場所の確認	<input type="checkbox"/> 自室、タンスなどの位置を確認できる <input type="checkbox"/> 自室、タンスまでの導線を確認できる <input type="checkbox"/> 自室、タンスまでいざる <input type="checkbox"/> 自室、タンスまで伝い歩きができる <input type="checkbox"/> 自室、タンスまでもたれ歩きができる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	自室の書類整理	<input type="checkbox"/> 必要なもの不要なものを分別できる <input type="checkbox"/> 整理する場所を認識できる <input type="checkbox"/> もたれ立位ができる <input type="checkbox"/> 何も持たずに立位ができる <input type="checkbox"/> かがむことができる <input type="checkbox"/> 立位でうまく体幹を動かすことができる <input type="checkbox"/> かがんでうまく体幹を動かすことができる <input type="checkbox"/> 椅子に座ることができる <input type="checkbox"/> 床に座ることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 物を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> 物を持っていざることができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	収納の整理	<input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 物を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> 物を持っていざることができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
	整理できたか確認	<input type="checkbox"/> 整理した場所を認識できる <input type="checkbox"/> 必要なもの不要なものを分別できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

「整理整頓は転倒を予防する一番の近道です!!!」

まずは、自身の生活導線を整理整頓する意識を持ちましょう。
そして、できる場所から整理整頓をはじめましょう。

(株)ライフリー デイサービス楽

ゴミ出し


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
	ゴミ出し日が分かる	<input type="checkbox"/> 日付や曜日が認識できる <input type="checkbox"/> ゴミカレンダーを確認できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>何のゴミ出し日かがわかる</p> 	<input type="checkbox"/> 認知
	ゴミの分別	<input type="checkbox"/> ゴミの種類を認識できる <input type="checkbox"/> ゴミの分別方法を認識できる <input type="checkbox"/> ゴミを持って移動ができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ゴミの分別</p> 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	ゴミをまとめる	<input type="checkbox"/> ゴミを種類別に袋に入れることができる <input type="checkbox"/> ゴミ袋の口を閉じることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまくつかうことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまくつかうことができる <input type="checkbox"/> ゴミを持って移動ができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ゴミをまとめる</p> 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	ゴミ出し場の確認	<input type="checkbox"/> ステーションの場所や道順が認識できる <input type="checkbox"/> 持っていくゴミを選択できる <input type="checkbox"/> 天候を確認できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ゴミステーションを確認する ゴミを持ってステーションまで移動する</p> 	<input type="checkbox"/> 認知
	ゴミ出し場まで移動	<input type="checkbox"/> ゴミをもって補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> ゴミをもってなにも持たずに歩くことができる <input type="checkbox"/> 1度にもてる量を認識できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	ゴミを置く	<input type="checkbox"/> ゴミを置く場所を認識できる <input type="checkbox"/> ステーションの使い方を理解できる (扉開閉タイプ、網をかけるタイプなど) <input type="checkbox"/> ゴミ袋を移動させることができる <input type="checkbox"/> 安定した立位を保つことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ゴミを置く</p> 	<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表

資料3

ゴミ出し

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
	家に戻る	<input type="checkbox"/> 家の場所を認識できる <input type="checkbox"/> 家まで歩くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 認知

ゴミ出し日の確認、ゴミの分別などは頭の体操にもなり「認知」の訓練にもなります。ゴミ出しカレンダーをいつも見える場所に貼ってチェックする習慣をつけましょう。

シルバーカーにゴミを乗せて運ぶなども良いですね。

(株)ライフリー デイサービス楽

通院




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
	家から出る	<input type="checkbox"/> 衣服の着替えができる <input type="checkbox"/> 持ち物の準備ができる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> 戸締りができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>家から出る訓練</p>	<input type="checkbox"/> 更衣訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 認知
	乗り物に乗る	<input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> 交通手段を選ぶことができる <input type="checkbox"/> 交通機関の使い方(手順)が理解できる <input type="checkbox"/> 行き先を理解できる <input type="checkbox"/> 車に乗り込むことができる <input type="checkbox"/> 段差を登ることができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>乗り物に乗る訓練</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用動作訓練
	乗り物から病院移動	<input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> 降りる場所を理解できる <input type="checkbox"/> 交通機関の使い方(手順)が理解できる <input type="checkbox"/> 車から降りることができる <input type="checkbox"/> 段差を降りることができる <input type="checkbox"/> 降りた場所から病院への道順が理解できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>乗り物から降りる訓練</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用動作訓練
	受付する	<input type="checkbox"/> 受付の場所が把握できる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物をもって歩くことができる <input type="checkbox"/> 診察手順や診察の目的が理解できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>受付をする・診察を受ける訓練</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	診察	<input type="checkbox"/> 正確に状態を伝えることができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知
	会計・薬の受け取り	<input type="checkbox"/> 会計までの手順を理解できる(待てる) <input type="checkbox"/> 支払いをすることができる <input type="checkbox"/> 次回の予約をし、記憶する段取りができる <input type="checkbox"/> 薬局の場所を把握できる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物をもって歩くことができる <input type="checkbox"/> 処方箋の段取り、支払いができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>会計・薬の受け取り訓練</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表

資料3

通院

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
	乗り物に乗る	<input type="checkbox"/> 家までの道順が理解できる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> 交通手段を選ぶことができる <input type="checkbox"/> 交通機関の使い方（手順）が理解できる <input type="checkbox"/> 行き先を理解できる <input type="checkbox"/> 車に乗り込むことができる <input type="checkbox"/> 段差を登ることができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用動作訓練
	乗り物から降りる	<input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> 降りる場所を理解できる <input type="checkbox"/> 交通機関の使い方（手順）が理解できる <input type="checkbox"/> 車から降りることができる <input type="checkbox"/> 段差を降りることができる <input type="checkbox"/> 降りた場所から病院への道順が理解できる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用動作訓練
	家に戻る	<input type="checkbox"/> 降りた場所から家までの道順が理解できる <input type="checkbox"/> 補助具を使用して歩くことができる <input type="checkbox"/> 荷物を持って歩くことができる <input type="checkbox"/> 家のカギを開けることができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用動作訓練

バスを利用する場合、段差の高さは・・・

ノンステップバス 35cm
 ワンステップバス 65cm（間に1段あり）

参考にして段差昇降訓練を行ってみてください。

病院によっても環境や条件が様々です。

「電話予約が必要」
 「受付が2階にある」
 「病院と調剤薬局が離れている」 など・・・

それぞれの環境や条件を想定して自立を目指しましょう。
 外出先では必要に応じて人に助けを求めることも「問題解決」や「社会参加」
 をしていく上で大切なことです。

(株)ライフリー デイサービス楽

服薬



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
	飲用方法を確認	<input type="checkbox"/> 薬の作用・副作用を理解できる <input type="checkbox"/> 注意事項を理解できる <input type="checkbox"/> 飲み方（いつ、どのくらい）を理解できる <input type="checkbox"/> 自身の体の状態を説明できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知
	薬を選ぶ	<input type="checkbox"/> 薬の保管場所を把握できる <input type="checkbox"/> 保管場所まで移動ができる <input type="checkbox"/> 適切な薬を理解することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	水を準備する	<input type="checkbox"/> 水道まで移動ができる <input type="checkbox"/> コップを準備することができる <input type="checkbox"/> 蛇口を操作することができる <input type="checkbox"/> コップを把持することができる <input type="checkbox"/> 水の温度を確認することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	薬を袋から取り出す	<input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 袋の特性を理解できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	水を飲む	<input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 口腔周囲をうまく動かすことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 嚥下訓練
	薬を口に含む	<input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 口腔周囲をうまく動かすことができる <input type="checkbox"/> 頸部を動かすことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 嚥下訓練

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表

資料3

服薬

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
	薬を飲み込む	<input type="checkbox"/> 口腔周囲をうまく動かすことができる <input type="checkbox"/> 嚥下機能を働かすことができる <input type="checkbox"/> 水分量を調整できる <input type="checkbox"/> 薬の残渣がないか把握できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>薬をのみ込む訓練</p> 	<input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 嚥下訓練
	薬の袋を捨てる	<input type="checkbox"/> 飲み忘れの確認ができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>薬の袋を破棄する訓練</p> 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練

1週間単位で朝・昼・晩に薬を整理できるウォールポケットがあります。

薬がたくさんある時は**医師**や**薬剤師**に相談しましょう。





何袋もある場合⇒1包化してもらうこともできます。

錠剤が飲みにくい場合⇒砕いてもらうこともできます。

受診や相談の際には、お薬手帳を必ず持参しましょう。

(株)ライフリー デイサービス楽

金銭管理



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
	金融機関に行く準備をする	<input type="checkbox"/> お金の出し入れの必要性が認識できる <input type="checkbox"/> 財布の中身を認識することができる <input type="checkbox"/> 通帳の場所が把握できる <input type="checkbox"/> 通帳を安全に持ち運ぶことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>準備をする訓練</p> 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 上肢訓練 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	通帳を管理する	<input type="checkbox"/> 通帳を決まった場所に保管収納することができる <input type="checkbox"/> 通帳の文字や数字を確認することができる <input type="checkbox"/> 通帳を開いてみる可以尝试 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>管理する訓練</p> 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	金融機関に行く	<input type="checkbox"/> もよりの銀行の場所を認識できる <input type="checkbox"/> 道順を認識できる <input type="checkbox"/> 移動手段を選択することができる <input type="checkbox"/> 移動することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>銀行(郵便局)に行く訓練</p> 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練
	窓口で手続きを行う	<input type="checkbox"/> 窓口が認識できる <input type="checkbox"/> 手順が認識できる(券をとる、待つなど) <input type="checkbox"/> 立位や座位が安定して行うことができる <input type="checkbox"/> 字を書くことができる <input type="checkbox"/> 捺印ができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練
	ATMで手続きを行う	<input type="checkbox"/> ATMの場所を認識できる <input type="checkbox"/> ATMのまで移動することができる <input type="checkbox"/> ATMの使用方法が認識できる <input type="checkbox"/> 立位を保つことができる <input type="checkbox"/> 画面を読むことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>管理する訓練</p> 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練
	買い物で支払う	<input type="checkbox"/> 必要な購入物品が認識できる <input type="checkbox"/> 商品の金額が認識できる <input type="checkbox"/> 手元にあるお金の額が認識できる <input type="checkbox"/> 立位で手元の操作ができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指訓練 <input type="checkbox"/> 応用歩行訓練 <input type="checkbox"/> 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

金銭管理

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
	家計簿をつける	<input type="checkbox"/> レシートを保管することができる <input type="checkbox"/> 字を書くことができる <input type="checkbox"/> 計算ができる <input type="checkbox"/> 計算機を使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>家計簿をつける訓練</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指訓練
	年金・保険等の手続き	<input type="checkbox"/> 郵便物を受け取ることが出来る <input type="checkbox"/> 郵便物を取りに行くことができる <input type="checkbox"/> 郵便物の中身を確認することができる <input type="checkbox"/> 書類の内容を認識することができる <input type="checkbox"/> 書類の内容によって誰かに相談ができる <input type="checkbox"/> 書類の記入をすることができる <input type="checkbox"/> 郵送することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>書類の手続きをする訓練</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指訓練

(株)ライフリー デイサービス楽

電話


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
	相手を思い浮かべる	<input type="checkbox"/> 要件を認識することができる <input type="checkbox"/> 誰に伝えたいのか認識できる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	話す相手や内容を思い浮かべる訓練 	<input type="checkbox"/> 認知
	携帯電話位置の確認	<input type="checkbox"/> 電話の場所を認識できる <input type="checkbox"/> 歩い取りに行くことができる <input type="checkbox"/> いざって取りに行くことができる <input type="checkbox"/> ポケットや鞆から取り出すことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	電話の位置を確認する訓練(携帯) 	<input type="checkbox"/> 応用歩行 <input type="checkbox"/> 上肢の運動 <input type="checkbox"/> 手指の運動 <input type="checkbox"/> 認知
	固定電話位置の確認	<input type="checkbox"/> 電話の場所を認識できる <input type="checkbox"/> 歩いて行くことができる <input type="checkbox"/> いざって行くことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	電話の位置を確認する訓練(固定) 	<input type="checkbox"/> 応用歩行 <input type="checkbox"/> 認知
	番号確認・携帯電話	<input type="checkbox"/> 手に持つことができる <input type="checkbox"/> 操作手順が認識できる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	電話番号を確認する訓練(携帯) 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指の運動
	番号確認・固定電話	<input type="checkbox"/> 電話番号を思い出すことができる <input type="checkbox"/> 手帳で番号を確認することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	電話番号を確認する訓練(固定) 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指の運動
	電話をかける	<input type="checkbox"/> 受話器をもつことができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 耳の位置で受話器を固定することができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	電話をかける訓練 	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指の運動 <input type="checkbox"/> 上肢の運動

(株)ライフリー デイサービス楽

ADL/IADL課題整理表

資料3

電話

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
	電話で話す	<input type="checkbox"/> 受話器を固定しておくことができる <input type="checkbox"/> 相手の言葉を理解することができる <input type="checkbox"/> 自分の要件を伝えることができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>電話で話す訓練</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指の運動 <input type="checkbox"/> 上肢の運動 <input type="checkbox"/> 言語
	携帯電話を切る	<input type="checkbox"/> 操作手順が認識できる（切ボタンを押す） <input type="checkbox"/> 定位置に戻ることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>電話を切る訓練(携帯)</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指の運動 <input type="checkbox"/> 上肢の運動
	固定電話を切る	<input type="checkbox"/> 受話器を本体に戻ることができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <p>電話を切る訓練(固定)</p>	<input type="checkbox"/> 認知 <input type="checkbox"/> 手指の運動 <input type="checkbox"/> 上肢の運動

耳の聞こえにくい方でも相手の声が聞こえやすくなるための機械があります。

「骨伝導付き電話機」や「音量を大きくするアンプ」でなどです。

携帯電話は転倒時などにも外部と連絡をとるのに使えます。

特に独居の方は「もしも・・・」に備えて身につけておくのも良いかと思います。

かかってくる用として持っている方も多いですが、「もしも・・・」に備えて発信も日頃から使い慣れておくことも大切です。

(株)ライフリー デイサービス楽

色々な応用動作訓練

<p>狭いベッドでの寝返り訓練</p> 	<p>狭いベッドでの起き上がり訓練</p> 	<p>車の乗り降り訓練</p> 
<p>手すりのない狭いベッドでの寝返り動作は自身の身体のイメージを高めてくれます。</p>	<p>手すりのないベッドでの起き上がり動作ができると、様々な環境での起き上がりが容易になります。</p>	<p>様々な車種で練習すると良いです。</p>
<p>車内の移動訓練</p> 	<p>棚への荷物出し入れ訓練</p> 	<p>何もたない段差昇降訓練</p> 
<p>車のどの場所でも乗り込めるように練習すると良いです。持つ場所などの指導が必要です。</p>	<p>棚の高い位置や低い位置にあわせて体位を変えるのも練習です。</p>	<p>自宅などの段差を想定して高さを調整すると良いです。</p>
<p>つかまっでの段差昇降訓練</p> 		
<p>自信がないときにはなにかにつかまることも大切ですが、頼りすぎないようにしましょう。</p>		

普遍的自立のためには、様々な環境に適應できることが大切です。
 そのためには、様々な環境を体験する訓練が必要です。
 自宅では挑戦しにくいような動作にも挑戦してみましょう！

(株) ライフリー デイサービス楽

応用立位訓練

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

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！

(株) ライフリー デイサービス楽

応用座位訓練

<p>背もたれのない椅子でのバランス訓練</p> 	<p>手すりのない椅子でのバランス訓練</p> 	<p>手すりのない椅子での立ち上がり訓練</p> 
<p>背もたれのない椅子に姿勢を保って座る訓練です。</p>	<p>手すりのない椅子に姿勢を保って座る訓練です。上肢や体幹を動かしてバランスをとる練習をします。</p>	<p>手すりを使わずに立ち上がる訓練です。様々な高さの椅子で段階をつけて練習すると良いです。</p>
<p>車内座位/バランス訓練</p> 	<p>床・畳からの立ち上がり訓練</p> 	<p>座位での横移動訓練</p> 
<p>車の中でバランスを保つ練習です。場所によって不安定さが変わります。色々な場所で練習すると良いです。</p>	<p>床の上に座る練習です。着座の練習も同時に行います。</p>	<p>座位のまま横移動を行います。重心移動の訓練にもなります。</p>
<p>台を使っでの立ち上がり訓練</p> 	<p>低い椅子での立ち座り訓練</p> 	<p>1 2</p> 
<p>手を押しながら立ち上がる練習です。</p>	<p>高さや、柔らかさなど、様々なバリエーションで段階をつけて訓練を行いましょう。</p>	<p>3 4</p> 

椅子からの立ち上がり動作訓練のポイント

- ①安定した座位姿勢（両足底が床についている、太ももと床が並行、体を起こす）をとる
- ②お辞儀をしながらゆっくりと前に重心移動してお尻を浮かす
- ③お尻が浮いたら次は上に伸びる様に重心を移動する
- ④しっかりと顔と体を起こして立位をとる

(株) ライフリー デイサービス楽

2 生活機能向上プログラム（応用動作訓練）

応用歩行訓練

 <p>壁もたれ歩行</p>	 <p>棚もたれ歩行訓練</p>	 <p>机もたれ歩行訓練</p>
<p>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。</p>	<p>棚などにもたれながら伝って歩く訓練です。手すりのない環境を想定します。</p>	<p>机にもたれながら伝って歩く訓練です。自宅でも行えます。</p>
 <p>玄関の上り框昇降訓練</p>	 <p>玄関でのもたれ歩行訓練</p>	 <p>何も持たない歩行訓練</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>何も持たずに歩く訓練です。初めはとっさのときにもたれる棚や壁のそばで行うと良いです。</p>
 <p>人込み移動訓練</p>	 <p>坂道での歩行訓練</p>	 <p>荷物運び訓練</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
 <p>傘さし歩行訓練</p>	 <p>杖など補助具を使用した歩行訓練</p>	 <p>屋外歩行訓練</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

(株) ライフリー デイサービス楽

身体機能や生活環境に合わせた適切な道具の選択が大切です。
適切な道具の選択は、安定した歩行を援助し、活動性の向上に繋がります。



T字杖



サイド
ウォーカー



4点歩行器



U字型



様々なタイプ
の
シルバーカー

杖の高さ調節のポイント



一般的には大腿骨大転子
(写真☆印)の高さに合
わせませす。自然な立位
の手首の位置あたりでも良
いです。

大腿骨大転子…股関節の付け根の横にある
グリッとでっっぱった骨のことです。

(株) ライフリー デイサービス楽

資料5

工程 分類	個人因子		ADL/IADL評価整理表(室内歩行)		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	
スロープ	<ul style="list-style-type: none"> 前方、後方降りができる 手すり歩行ができる 両下肢(ひざ部分)を支えに歩くことができる 足底接地(4分の3)が十分にできる 歩幅を調整できる 	<ul style="list-style-type: none"> 坂道であることが認識できる 手すりが認識できる(傾い方) 視力低下による認識低下が理解できる 目的地までの距離感が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> スロープの幅を広くする(ジグザグ歩行) 手すり 			室内歩行	
階段歩行	<ul style="list-style-type: none"> 高さが把握でき乗り越える事ができる 手すりを持つ事ができる 両下肢(ひざ部分)を支えに歩くことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 段差であることがわかる、高さが認識できる 手すりが認識できる 視力低下による段差認識低下が理解できる 転倒の危険性を認識できる(平面に比べ動作が難しい) 	<ul style="list-style-type: none"> 手すり 10cm程度の板(式台) 階段昇降機 				
玄関の昇降	<ul style="list-style-type: none"> 手すりを持つことができる 初動作を膝関節ではなく股関節から行う事ができる 跨ぎ動作ができる(大振り歩行ができる) 	<ul style="list-style-type: none"> 段差の高さが認識できる 椅子の位置が認識できる 段数が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> 上り框(式台の使用) フット型スロープ 立位支援ポール 段差用手すり 上り框用手すり 	<ul style="list-style-type: none"> 環境整備できる金銭がある 介助者がいる(家族・地域) 動作に目的性(意欲)がある 			
廊下移動	<ul style="list-style-type: none"> 段差を越える事ができる 手すりをもつことができる 杖歩行ができる 伝い歩きができる 	<ul style="list-style-type: none"> 行く場所が認識できる 幅や距離が認識できる 配置されている家具や柱などが認識できる 床の素材が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> クッションフロア 段差 家具 杖 				
部屋から部屋の移動	<ul style="list-style-type: none"> 床からの立ち上がり・座りができる 安定した歩行(筋力・バランス・下肢の可動域)ができる 正常な感覚(痺れ・痛み・感覚鈍麻) 伝い歩きができる 裸足で歩行ができる 小さい段差を越える事が出来る(前脛骨筋・股関節屈曲) 	<ul style="list-style-type: none"> 段差が認識できる 移動する部屋の位置が認識できる 素材の違いが認識できる 気温の変化が認識できる 広さ、入り口が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> 柵など伝い歩きができる環境 家具 杖 ラグ カーベット 畳 床 段差解消スロープ 引き戸にする 狭い・短い導線環境 				

(株)ライフリー デイサービス業

資料5

工程 分類	個人因子		ADL/IADL評価整理表【屋外歩行】		環境因子		生活行為 屋外歩行
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境			
靴を履く	<ul style="list-style-type: none"> ・座位や立位にて姿勢が安定できる ・体幹を屈める ・靴につま先を入れる ・指で踵を入れる ・靴型器具を着ける ・靴ひもを結べる ・ヘルプロが止められる 	<ul style="list-style-type: none"> ・座位や立位で姿勢が安定しているのが理解できる ・靴の履き方が認識できる ・靴の左右が認識できる ・靴の形状が認識できる ・家族と自分の靴の判別ができる ・天候や用途に応じた靴を選択できる ・靴の汚れ、損傷具合が認識できる 					
玄関の戸の開閉 ができる	<ul style="list-style-type: none"> ・開き戸と引き戸の形状に合わせて開閉動作が出来る ・鍵を開けることができる ・チエーンロックの操作ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・開き戸と引き戸の形状、ドアの形態が分かる ・どの鍵が分かる ・鍵がかかっているか認識できる 					
玄関ポーチを歩 く	<ul style="list-style-type: none"> ・飛び石・砂利道・タイルなどの路面を安全に歩くことができる ・門戸の開閉ができる ・段差の昇降ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・段差の認識ができる ・門戸が閉まっているか認識できる ・門戸がどこにあるか分かる 			<ul style="list-style-type: none"> ・短下肢装具 ・プラスチックAFO ・リリースストラップ ・雨靴歩行器 ・4点杖 ・手すり ・車いす 		
歩道を歩く	<ul style="list-style-type: none"> ・歩道の路面の状況(凸凹、濡れている)に合わせて歩行できる ・右下がりの道をまっすぐ歩くことができる ・段差を超えることができる ・坂道を安全に歩くことができる ・人や自転車のぶつからないように歩くことができる ・人の流れに沿って歩くことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩道か車道か判別できる ・自転車か車が来るのが認識出来る 					
横断歩道を渡る	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行者専用レーン渡る事ができる ・横断用ボタンを押せる ・凸凹のある路面、濡れた路面を歩くことができる ・青信号の内に渡る事ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・横断歩道を安全に渡れるか判断できる ・車の往来を確認できる ・横断歩道か判別できる ・信号機が青信号か識別できる 					

(株)ライフリー デイサービス業

資料5

工程 分類	個人因子		ADL/IADL評価整理表【排泄】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	排泄
尿意・便意を感じる	<ul style="list-style-type: none"> 膀胱・尿道機能が正常に働く 直腸・肛門機能が正常に働く 膀胱括約筋や肛門括約筋が正常に働く 腸の蠕動運動が正常に起こる 	<ul style="list-style-type: none"> 膀胱に蓄尿された感覚が認識できる 腹部に膨満感があることが認識できる 					
トイレまで移動する	<ul style="list-style-type: none"> 安定した歩行ができる 広い歩き・もたれ歩きができる 床からの立ち上がり・いざり動作ができる 	<ul style="list-style-type: none"> トイレの位置が認識できる トイレまでの導線が認識できる トイレや便器が認識できる 誰か入っているか確認できる 男性用、女性用の判別がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> 歩行器 車いす 手すり 障害者用トイレ 				
下着を下ろす	<ul style="list-style-type: none"> おむつを外すことができる 濡れたパットを処理できる ベルトを外すことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ズボンやおむつがを下りているか認識できる 					
便器に上手に座る	<ul style="list-style-type: none"> 座る速度を調節して便器に座る動作ができる 立位での方向転換や着座ができる 便座から立ち上がることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 便器の蓋が開いていることが分かる 便座の高さや位置が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> 自動便器の蓋開閉装置 律高便座 ポジションングバー 				
排尿・排便をする	<ul style="list-style-type: none"> 腹圧をかけることができる 座って前傾姿勢を保持できる 膀胱括約筋を緩めることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 出ているか出ていないかが認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> もたれかかりバー タイマー 				
後始末をする	<ul style="list-style-type: none"> 振り返ってレバーを操作できる お尻を拭く動作ができる トイレトベーパーの取り換えができる トイレレバーを出す・ちぎることができる トイレが詰まったときの対応ができる パットの交換や処理ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ウォシュレットの操作ができる トイレトベーパーがセットされているか認識できる お尻がきれいになった事が認識できる おむつが汚れているか分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 携帯用ウォシュレット 				
衣服を着ける	<ul style="list-style-type: none"> パンツやおむつを履く事ができる ズボンやスカートを履いて、ボタンを留めることができる 上着の裾部分の出し入れができる 	<ul style="list-style-type: none"> 上着の裾の出し入れが認識できる 					
部屋に戻る	<ul style="list-style-type: none"> 安定した歩行ができる 広い歩きやもたれ歩きができる 床の立ち座りやいざり動作ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 元居た場所が分かる 忘れ物がないか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ドアの所のフック、小物置き 昇降イス 				

(株)ライフリー デイサービス業

資料5

工程	個人因子 ADL/IADL評価整理表【食事】			環境因子		生活行為 食事
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境		
椅子、畳に座る	<ul style="list-style-type: none"> 椅子の立ち座りができる 畳の立ち座りができる 座位保持 臀部の感覚(痺れ、痛み、感覚鈍麻) 	<ul style="list-style-type: none"> テーブルと身体、イスとの距離の把握ができる お皿と身体の距離の把握できる ナプキンを適切に使用できる 	<ul style="list-style-type: none"> 椅子の種類 テーブルの高さ 座布団、クッションの形状 畳、絨毯の形状 			
箸・スプーン・フォーク・ナイフを把持する	<ul style="list-style-type: none"> 手指巧緻性 手指の感覚(痺れ、痛み、感覚鈍麻) 上肢のリーチに必要な機能 物品を把持できる握力 座位保持 	<ul style="list-style-type: none"> 目と手の協調 メニューに合った食事を決定する 食材に合った把持の仕方をする 食事のマナーを守る 	<ul style="list-style-type: none"> 箸ぞうくん 木柄スプーン 木柄フォーク 	<ul style="list-style-type: none"> 嚥下しやすいよう、事前に嚥下体操し、唾液分泌を促しておく 食事の準備ができる 		
食物をすくう	<ul style="list-style-type: none"> 手関節の柔軟性 食物を物品を使用し一口大に調整する はさんだり、乗せたり食材に合わせてすくう 座位保持 	<ul style="list-style-type: none"> 目と手の協調 皿の形状に合わせて食物をすくう 一口大の認識 	<ul style="list-style-type: none"> すべり止めマット 淵のある皿 取っ手付きの容器 	<ul style="list-style-type: none"> 食事摂取の必要性を理解している 		
食物を口まで運ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 取りこぼすことなく口まで素早く運ぶ 上肢のリーチ機能 肩、肘、手関節の感覚、運動 座位保持 食物が口唇に触れた際、口唇閉鎖し口腔内へ食物をとどめる 	<ul style="list-style-type: none"> 目と手の協調 食物を食物と認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ホータブルスプリングバラ ンサー 	<ul style="list-style-type: none"> 家族、ヘルパーなど介助者がいる 		
食物を咀嚼する	<ul style="list-style-type: none"> 咀嚼力 座位保持 正常な味覚 唾液分泌し、食塊形成できる 	<ul style="list-style-type: none"> 異物が口腔内に入った際に吐き出す判断ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 薬菌調整 とろみ剤 食材を刻む 			
食物を嚥下する	<ul style="list-style-type: none"> 正常な味覚 座位保持 食塊を舌で送り込む 軟口蓋が閉鎖し、嚥嚥を防止する 額をやや下方に引くように嚥下する 	<ul style="list-style-type: none"> 誤嚥した際に咳をすることで吐き出そうと判断する 食塊形成後、嚥下するタイミングを計れる 	<ul style="list-style-type: none"> とろみ剤 食材を刻む 			
箸・スプーン・フォーク・ナイフを置く	<ul style="list-style-type: none"> 皿の中、お膳の中に物品を置く 上肢のリーチ機能 肩、肘、手関節の感覚、運動 	<ul style="list-style-type: none"> 目と手の協調 口腔内に食物残渣がないか確認できる 				

(株)ライフリー デイサービス業

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【入浴】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	
脱衣場まで歩く	<ul style="list-style-type: none"> 床からの立ち上がり、座りができる 安定した歩行(筋力・バランス・下肢の可動域) 正常な感覚(痺れ・痛み・感覚鈍麻) 	<ul style="list-style-type: none"> 場所の耳当識 清潔保持の意識 他者が入浴していないかが分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 浴室までの動線 手すり 歩行補助具 	<ul style="list-style-type: none"> 経済的に光熱費が払える 夫・子供が同居している 近隣の人が手伝ってくれる 	<ul style="list-style-type: none"> 浴室までの動線 手すり 歩行補助具 	<ul style="list-style-type: none"> 経済的に光熱費が払える 夫・子供が同居している 近隣の人が手伝ってくれる 	入浴
服を脱ぐ	<ul style="list-style-type: none"> ボタン・フアスナーを外す 眼鏡をつける 髪留めを外す ベルトを外す 靴下を脱ぐ 	<ul style="list-style-type: none"> 服の順番と服の裏裏、向きが分かる ボタン・フアスナーの外し方が分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 脱衣時、身体が安定する場所の確保 	<ul style="list-style-type: none"> 経済的に光熱費が払える 夫・子供が同居している 近隣の人が手伝ってくれる 	<ul style="list-style-type: none"> 脱衣時、身体が安定する場所の確保 	<ul style="list-style-type: none"> 経済的に光熱費が払える 夫・子供が同居している 近隣の人が手伝ってくれる 	入浴
浴室まで歩く	<ul style="list-style-type: none"> 安定した歩行(筋力・バランス・可動域) 正常な感覚(痺れ・痛み・感覚鈍麻) つたい歩き 裸足で移動できる 浴室と脱衣場の段差を越えられる 	<ul style="list-style-type: none"> 床が濡れていることが分かる 洗い場(シャワーチェア)の位置が分かる 裸足で歩くことで転倒する危険を予防することができる お湯が溜まっていることが分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 移動用手すり 入浴用器具 シャワーチェア シャワーキャリー 滑る止めマット 浴室と脱衣場の段差解消 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	<ul style="list-style-type: none"> 移動用手すり 入浴用器具 シャワーチェア シャワーキャリー 滑る止めマット 浴室と脱衣場の段差解消 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	入浴
身体・髪を洗う	<ul style="list-style-type: none"> シャンプー・石鹸を使う 洗顔ができる 洗面器を体・髪に運ぶ ボディタオル・ブラシを使う ボトルをフックでできる ネットで泡立たせることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ボディイメージが分かる 用途に応じて洗剤を使い分けられる 閉眼でシャワー操作ができる シャワーの水圧を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> 自衛具のルーブタオル 長柄ブラシ 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	<ul style="list-style-type: none"> 自衛具のルーブタオル 長柄ブラシ 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	入浴
浴槽をまたぐ	<ul style="list-style-type: none"> 片足でバランスを保つ(臀筋・腸腰筋・ハムストリングス) またぐ際(上肢)で身体を支える筋力(上腕三頭筋・肩甲帯) またぐ際(下肢)の可動域(股関節100°以上) 	<ul style="list-style-type: none"> 濡に触れた身体が、熱いか冷たいか分かる 浴槽の高さ・幅・奥行き・深さが分かる 体を支える場所(壁・浴槽・手すり等)を確認できる 	<ul style="list-style-type: none"> シャワーチェア 浴槽内手すり バスボード 浴槽縁の幅・高さ 浴槽の深さ 洗い場の床の材質 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	<ul style="list-style-type: none"> シャワーチェア 浴槽内手すり バスボード 浴槽縁の幅・高さ 浴槽の深さ 洗い場の床の材質 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	入浴
浴槽の立ち座り	<ul style="list-style-type: none"> 上肢で体重を支持する 浴槽から立ち上がる際の重心移動 立位保持 手すりや浴槽を持つ上肢の筋力・協調性 お湯の浮力や水圧をコントロールする 	<ul style="list-style-type: none"> 浴槽を把持する位置が分かる 足を踏ん張る感覚が分かる 体が温まったか認知できる 洗い残しがないか分かる 	<ul style="list-style-type: none"> すのこ 手すり 滑り止めマット 浴槽内いす 浴槽手すり バスリフト 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	<ul style="list-style-type: none"> すのこ 手すり 滑り止めマット 浴槽内いす 浴槽手すり バスリフト 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	入浴
身体を拭く	<ul style="list-style-type: none"> タオルを操作 しゃがんで足を拭く 足付きマットで足を拭く 体幹を正中位に保持できる 	<ul style="list-style-type: none"> ボディイメージが分かる タオルの使用方法が分かる 体のどこが濡れているか分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 自衛具のルーブタオル 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	<ul style="list-style-type: none"> 自衛具のルーブタオル 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	入浴
服を着る	<ul style="list-style-type: none"> ボタン・フアスナーをつける 裾リシャツ前開きシャツを着る 眼鏡を着ける 髪留めをつける おむつを穿くことができる ベルトを巻くことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 着衣の順番と服の裏裏が分かる 袖やスボンの手足を通す場所が分かる ボタン・フアスナーの留め方が分かる 	<ul style="list-style-type: none"> ソックスエイト・ボタンスエイト 服や靴がべルクロつき 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	<ul style="list-style-type: none"> ソックスエイト・ボタンスエイト 服や靴がべルクロつき 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	入浴
髪を乾かす	<ul style="list-style-type: none"> ドライヤー操作 片手で髪をほぐす 青毛剤をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ドライヤーの使い方が分かる 風が熱いか冷たいか分かる 髪が濡れたか分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 長柄ブラシ 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	<ul style="list-style-type: none"> 長柄ブラシ 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴・清潔保持に対する思い 	入浴

(株)ライフリー デイサービス美

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【着脱衣】		環境因子		生活更衣
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	着脱衣
前開き	<ul style="list-style-type: none"> 服を纏る動作が出来る ボタン、フラスナーの留め外しが出来る 座位バランス 動的立位保持が可能 腕ボタンの留め外しが出来る 口で襟を戻せる事が出来る 紐がマジックテープの操作が出来る 	<ul style="list-style-type: none"> 服が前開きか判別することが出来る 服まで袖が上がっているか認識できる どこを整える必要があるか認識できる ボタンの位置が認識できる 着替えやすい素材を選ぶことができる 季節や行く場所に合わせて服を選ぶことができる 	<ul style="list-style-type: none"> リーチャヤー ボタンエイド マジックテープ スナップボタン 				
かぶり物	<ul style="list-style-type: none"> 服を纏る動作が出来る 服を整える動作が出来る 姿勢を座位または立位で安定させることが出来る 顔部・体幹を柔軟に動かすことが出来る 体幹をひねったり、よじらせて服を体に合わせることが出来る 	<ul style="list-style-type: none"> 手を通す場所が認識できる 服の前後・表裏が認識できる 着替えやすい素材を選ぶことができる 季節や行く場所に合わせて服を選ぶことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 大きめの服 伸縮性のある生地 リーチャヤー 伸びる素材はねじれやすいので注意する 			<ul style="list-style-type: none"> 購入する経済力がある 介助者がいる 外出に対する意欲が深く関係する 	
下衣更衣	<ul style="list-style-type: none"> 股関節・膝関節の可動域が動作の妨げにならない程度保たれている ズボンの裾をたぐっておく 立位が保持できる 下着やおむつを履くことが出来る ベルトまたは車椅子上の座位バランス、立ち上がり、立位保持能力 ベルトを外すことが出来る 足を組むことが出来る チャックの上げ下げが出来る 	<ul style="list-style-type: none"> 足の通す位置が認識できる 前後・左右が認識できる ベルトの通す位置や操作方法が認識できる チャックの位置・形状が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> チャックまたはボタンをリング付きジッパーまたはベルクロに変える 指サック 				
靴下	<ul style="list-style-type: none"> 体幹の柔軟性がある 手指の巧緻性がある 姿勢を座位または立位で安定させて履くことが出来る 片足立位でバランスがとれる 下肢外転、外旋などの可動域が保たれている 下肢を曲げたときに痛みがない 股関節・膝関節が軽度屈曲出来る 腰が軽度屈曲出来る 靴下を手繰ることが出来る 	<ul style="list-style-type: none"> 左右・表裏が判別できる きちんと履けたか認識できる 指の入れられる位置がわかる(5本指ソックス) 	<ul style="list-style-type: none"> ソックスエイド・指サック 台などに足を乗せ履く 椅子に座って履く 転倒予防用靴下を使用する 				

(株)ライフリー デイサービス業

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【掃除】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	
掃除道具を取りに行く	<ul style="list-style-type: none"> ・床上動作、起居、起立動作が行うことができる ・道具のあるところまで歩いていくことができる ・段差・階段昇降を行うことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・道具置き場を認識できる ・足元や周囲に危険がないか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手すり ・歩行補助具 ・椅子 ・テーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・人的環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・手すり ・歩行補助具 ・椅子 ・テーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・掃除 	資料5
掃除道具を準備する	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうき、ちり取りを出すことができる ・掃除機を出すことができる ・雑巾を取り、絞ることができる ・中腰、しゃがみ姿勢をとることができる ・高いところへ手を伸ばすことができる ・道具入れを開けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の場所を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうき ・掃除機 ・こみ袋 ・れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちりとり ・ぞうきん ・掃除道具入れ 			
目的の場所まで移動する	<ul style="list-style-type: none"> ・掃除道具を持って移動することができる ・段差、階段を安全に移動することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・掃除する場所を認識できる ・掃除の順番を認識できる ・足元や周囲に危険がないか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手すり ・歩行補助具 				
姿勢を変える	<ul style="list-style-type: none"> ・しゃがむことができる ・四つ這いになることができる ・前かがみになることができる ・中腰姿勢になることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・足元や周囲に危険がないか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手すり ・つかまることのできる物 				
掃除をする	<ul style="list-style-type: none"> ・雑巾で床を拭くことができる ・目的の位置まで手を伸ばすことができる ・ほうきで掃くことができる ・掃除機をかけることができる ・こみを集めることができる ・こみを袋に入れることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・よこれている場所を認識できる ・道具の使用方法を認識できる ・よこれやこみが残っていないか認識できる ・こみの分別を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手すり ・つかまることのできる物 ・ちりとり 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の支援 ・ヘルパーの利用 			
姿勢を戻す	<ul style="list-style-type: none"> ・床から立ち上がることができる ・体幹を起こすことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・足元や周囲に危険がないか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手すり ・つかまることのできる物 				
こみの処理をする	<ul style="list-style-type: none"> ・こみ袋をこみ置き場に持つことができる ・こみ置き場のドアを開けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・分別したこみを決められた日に出すことを認識できる ・こみ置き場のドアの開け方・閉め方を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手すり ・歩行補助具 				
掃除道具を片づける	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうき、ちり取りをしまうことができる ・掃除機をしまうことができる ・雑巾を洗って絞ることができる ・中腰、しゃがみ姿勢をとることができる ・高いところへ手を伸ばすことができる ・道具入れを開けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の場所を認識できる ・適切に収納する場所を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・収納箱 ・ほうき入れ 				
部屋に戻る	<ul style="list-style-type: none"> ・目的のところまで歩行することができる ・階段・段差昇降を行うことができる ・床上動作、着座を行うことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・足元や周囲に危険がないか確認できる ・部屋の位置を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手すり ・歩行補助具 ・椅子 ・テーブル 				

(株)ライフリー デイサービス業

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【洗濯】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	洗濯
洗濯方法の分別	<ul style="list-style-type: none"> 手で衣服の裾を裏返す 正常な視覚 	<ul style="list-style-type: none"> 衣服の表示を確認し分別できる 	<ul style="list-style-type: none"> 眼鏡、拡大鏡の使用 				
洗濯機へ投入	<ul style="list-style-type: none"> 手で衣服を洗濯機に入れる 安定した立位、座位 洗濯機ボタンを押しするための手指の機能 下着などネットに入れる 	<ul style="list-style-type: none"> 洗濯機の容量確認ができる 色物と無地のもの選定 生地を選定 洗濯種類を選定し、(標準、サツと洗い、おしやれ着洗いなど)ボタンで選ぶことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 洗濯機の選定 				
洗剤の選定	<ul style="list-style-type: none"> 洗濯種類に応じた洗剤を棚から引き寄せる 必要量を投入するための手指の調整力 	<ul style="list-style-type: none"> 洗濯種類に応じた洗剤を選定できる 必要な分量を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> 洗剤、容器の選定(液体、粉末) 				
ハンガーなどに掛けて干す	<ul style="list-style-type: none"> 立位保持、座位保持 ハンガーがけや洗濯ばさみの使用に必要な上肢機能 物干し竿へのリーチ しわ伸ばしができる 	<ul style="list-style-type: none"> 天気の確認を行い、屋外・屋内に干すか選択することができる 陰干し、洗濯物の裏返しが必要か選択 	<ul style="list-style-type: none"> 物干し竿の高さ設定 ペラシタ状況の設定 	<ul style="list-style-type: none"> 家族、ヘルパーの介助がある 近隣住民との交流 			
洗濯を取り込む	<ul style="list-style-type: none"> 立位保持、座位保持、立位⇄座位のバランスの安定 ハンガーや洗濯ばさみの取りはずしに必要な上肢機能 物干し竿へのリーチ 移動 洗濯かごを持つための安定した歩行 洗濯物が乾いたかどうかの確認ができる正常な感覚(嗅覚、手指、温度) 	<ul style="list-style-type: none"> 取り込むタイミングを見計らうことができる 乾燥具合を判断できる 色落ちしていないか確認することができる 臭い、汚れが落ちているか確認できる 	<ul style="list-style-type: none"> 物干し竿の高さ設定 ペラシタ状況の設定 				
洗濯をたたむ	<ul style="list-style-type: none"> たたむ際の上肢・手指の多彩な機能 座位保持 干す際に裏返した洋服を、元に戻す 	<ul style="list-style-type: none"> タオル類、下着、洋服などの分別 記憶をたどり、収納を考えたたたみ方ができる 衣服が裏返っているかの確認 	<ul style="list-style-type: none"> 安定した座位がとれる椅子の設定 				
アイロンをかける	<ul style="list-style-type: none"> 安定した座位、立位にてアイロンをかけることができる アイロン台に適切に衣服を配置できる 衣服のしわを伸ばしながらかける 	<ul style="list-style-type: none"> アイロンの温度設定、スチーム設定ができる 袖、襟などアイロンをかける優先順位をつける 	<ul style="list-style-type: none"> アイロン台の高さ設定 アイロンの重量確認 				
クローゼット、タンスに収納する	<ul style="list-style-type: none"> 洗濯物を把持しての安定した歩行ができる クローゼット・タンスの開閉が安定した立位にてできる 	<ul style="list-style-type: none"> それぞれの種類の収納場所の確認ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の物や使用頻度の高い物が取り出しやすい様配置換え 				

(株)ライフリー デイサービス

資料5

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【買物】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	買い物
出かける準備 (整容・着替え)	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅内での安定した立位、歩行 ・ベットのイスからの立ち上がり ・洗顔・顔を洗う・化粧・整髪 ・服を脱ぐ、着る ・靴をはく 	<ul style="list-style-type: none"> ・持っているものが認識できる ・向が必要か、買うものの計画を立てられる ・どこのお店に行くか決める ・お店の場所が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・杖、杖、歩行器 ・買い物物袋、エコバック 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と同居している。 ・近所の人の協力があがる。 ・親族の協力があがる。 			
移動(店まで)	<ul style="list-style-type: none"> ・乗物までの安定した歩行 ・タクシー・バス・電車の乗り降り ・乗物から店内までの安定した歩行 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な移動手段を考えることができる ・時刻表を見て、どの便に乗るかが認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・車、バス、電車 ・杖、杖、歩行器 ・バック ・買い物物袋、エコバック 				
移動(店内)	<ul style="list-style-type: none"> ・店内での安定した歩行 ・バッグを持つての移動 ・棚の物を取る ・買い物かごを持つ ・カートを押す ・店内の案内係に物を頼むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・買いたいものが探せる ・店内の方向がわかる ・買いたいものが見える ・値段がわかる ・いくらくらいか、計算ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・杖、杖、歩行器 ・手すり ・カート ・障害者用駐車場 ・買い物物袋、エコバック 				
レジで支払う	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物かごをレジまで持っていく ・買い物かごをレジの上に乗せる ・お金を財布から出す ・お釣りをもらう ・買い物したものを買い物袋に入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・レジの場所が認識できる ・代金がいくらかわかる ・財布から支払う金額がわかる ・カードの使い方が認識できる ・お金の種類がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・杖、杖、歩行器 ・手すり ・カート ・買い物物袋、エコバック ・タクシーチケット 				
移動(家に帰る)	<ul style="list-style-type: none"> ・荷物を持つての安定した歩行 ・公共交通機関の乗降ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・家の場所が認識できる ・公共交通機関の乗車券の支払い方法が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・杖、杖、歩行器 ・手すり ・カート 				
商品の整理	<ul style="list-style-type: none"> ・冷蔵庫に入れる ・冷蔵庫・戸棚・食品ストッカーにしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷凍、冷蔵、野菜室の分別ができる。仕分けができる ・どこに何をしまっただかがわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物物袋、エコバック 				

(株)ライフリー デイサービス

資料5

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【調理】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	
材料を準備する	<ul style="list-style-type: none"> 冷蔵庫を開ける動作ができる 食品ストッカー、戸棚、冷蔵庫から材料を取り出す 台所まで運搬できる 食品が梱包されている袋を開けられる 	<ul style="list-style-type: none"> 冷蔵庫や食品ストッカー、戸棚、戸棚に何ががあるか分かる 味噌汁に適した食材が分かる 賞味期限が切れていないか分かる 米を何合炊くか分かる 味噌汁を何人分作るか分かる 	<ul style="list-style-type: none"> キッチンの高さが調整できる 腰掛けがある 移動用の手すりがある 冷蔵庫が近くにある キッチン道具を取り出しやすい場所に配置する 				
材料を包丁で切る	<ul style="list-style-type: none"> まな板、包丁、ザルやボウル等を準備できる 材料を押しさえて切ることができる 材料を好みに合わせて細かく切ることができる 材料の硬さに合わせて切ることができる 切った材料を適切な容器に移すことができる 	<ul style="list-style-type: none"> まな板、包丁、ザルやボウルが認識できる 材料を料理に合わせて切り分けことができる 材料の硬さが分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 釘付きまな板 カブ付き包丁 下ごしらえされたカット野菜 電子レンジで硬さを調節 				
鍋で湯を沸かしだしどる	<ul style="list-style-type: none"> 鍋を準備する 蛇口の操作 水が入った鍋をこぼさず運搬する だしを袋から取り出し鍋に入れる 鍋から網でだしをとり出す コンロのスイッチ類の操作ができる 	<ul style="list-style-type: none"> コンロの形態が分かる(電気・ガス) コンロのスイッチ類の形態が認識できる 火が点いているか、あるいは消えているか分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 電気コンロ 片手鍋 鍋の材質(アルミ・鉄) 卓上IH調理器 				
切った材料を鍋に入れる	<ul style="list-style-type: none"> あらかじめザルやボウルに入れた材料を鍋まで運搬できる 材料をこぼさないように鍋に入れる ふたを閉めることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 材料の量が適当か認識できる 湯が沸いているか認識できる 吹きこぼれをしていないか認識できる 材料に火が通ったか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> カーボン製のまな板 滑り止め付きまな板 				
味噌を溶く	<ul style="list-style-type: none"> 味噌溶き器やお玉等の調理器の操作ができる 味噌を取り出して味噌溶き器に移すことができる お玉等の調理器具の操作ができる 味噌ハックから味噌を取り出し、味噌こし器に入れる 	<ul style="list-style-type: none"> 塩分制限、好みの味付け等味噌の量を適切に調節できる 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌こし器 分量器付きお玉 チューブ味噌 だし入り味噌 			<ul style="list-style-type: none"> 家族 ヘルパー 近隣の方 民生委員 	
火を止める	<ul style="list-style-type: none"> コンロのスイッチ類の操作ができる 元栓の操作ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 火が消えたか認識できる 元栓が切れているか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> IHコンロ 卓上コンロ カセットコンロ キッチンタイマー 				
米を研ぐ	<ul style="list-style-type: none"> 計量カップを操作して、米をすくうことが出来る 御釜に米を入れる 御釜に水を入れて、米を研ぐ 研ぎ汁を捨てる 研いだ後に適量の水を御釜に入れる 	<ul style="list-style-type: none"> 研ぎ汁が濁っているか分かる 米に対する水の量が認識できる 石が入っているか分かる 	<ul style="list-style-type: none"> 計量カップ 米研ぎセンターカー 遠心力を利用した米どぎ器 				
炊飯器をセットする	<ul style="list-style-type: none"> スイッチ類の操作ができる コンセントを入れる 御釜を炊飯器にセットする 	<ul style="list-style-type: none"> タイマーの操作など取り取り取り方が分かる 電源が入っているか分かる ふたが開まっているか認識できる 					
後片付けをする	<ul style="list-style-type: none"> 食器・まな板・調理器具・御釜を洗淨する スポンジに洗剤を混ぜることが出来る 皿類を洗う 食器を乾燥させる 残飯処理ができる 食洗機に整理して並べることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 食器・まな板・調理器具・御釜がすすけたか分かる 食器を食器棚に戻すことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 食器乾燥機 食洗機 アクリルたわし 滑り止めマット(濡れた布巾) 				

(株)ライフリー デイサービス

資料5

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【整理】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	整理
未整理の場所を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・自室、ダンス、台所まで安定して移動できる ・立位にて扉を開くバランス能力がある ・整理道具を運ぶための上肢筋力がある ・周りの状況が確認できる程力がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・以前収納していた場所を想起できる ・散乱している物品を認識できる ・自室が整然となるよう部屋の模様をイメージできる ・整理道具の選定ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・書棚 ・家具 ・ファイル ・食器棚 ・クローゼット 	人的環境			
自室の書類を整理する	<ul style="list-style-type: none"> ・用紙を整えるための上肢・手指の機能がある ・書類をファイリングするための手指の巧緻性がある ・かがむための上肢・体幹・下肢機能がある ・回旋を行う際の体幹機能がある ・座位の安定性がある ・引出しに書類を収納する際の上肢機能がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・必要か否かを選択する判断力がある ・重要なものの優先順位をつけることができる ・類似書類をまとめることができる ・書類を分別して収納することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・書棚の配置 ・家具の設定 ・ファイル ・ブックエンド ・パンチ、ホッチキス 				
収納を整理する	<ul style="list-style-type: none"> ・収納ダンス・引出しを安定した姿勢で開くことができる ・洋服などの整理をするための安定した立位、座位ができる ・物を把持しての移動に必要な安定した歩行ができる ・物を移動する際の重心移動ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・必要な物か否かを選択する判断力がある ・使用頻度の高いものを取り出しやすいように配置できる ・害虫がつき 穴があいていないか確認できる ・同じ種類のものをまとめることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンガー・BOXや棚の使用 ・整理道具の選定 ・防虫剤の使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族、ヘルパーの協力 ・近所の方の協力 			
整理できたか確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・自室を眺める際、立位・座位保持ができる ・いらぬものを片付ける時の物を持つてのバランス能力がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・自室を原簿し、きれいにいったか確認できる ・取り出す為に場所を記憶できる ・次回整理するため、収納場所を記憶できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・写真で自室を撮影しておくためのカメラ 				

耐ライフリー デイサービス業

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【ゴミ出し】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	
何のゴミ出し日 かがわかる	・立位、座位にてカレンダーをみることができる	・見当識がしっかりしており、ゴミを出す日、時間が認識できる ・何のゴミを出すのが認識できる ・ゴミカレンダーを確認し、認識できる	・ゴミカレンダー		・ゴミカレンダー ・ゴミ袋、ゴミ箱		ゴミ出し
ゴミの分別	・ゴミを持って移動できる ・カン、ビン、ペットボトルの中身をすすくことができる ・資源プラを洗って乾かすことができる	・ゴミの種類を認識できる ・可燃物、不燃物、資源プラ、紙類に分別できる	・ゴミの種類を認識できる ・くわく方を認識できる ・ゴミの出し方を認識できる ・運ぶ際に、ゴミが散らばっていないか認識できる		・ゴミカレンダー ・ゴミ袋、ゴミ箱		
ゴミをまとめる	・安定した立位、座位にてゴミを運ぶことができる ・ゴミを種類別に袋に入れることができる ・ゴミ袋をくくることができる ・ゴミを玄関、勝手口まで運ぶことができる	・ゴミの分別を認識できる ・くわく方を認識できる ・ゴミの出し方を認識できる ・運ぶ際に、ゴミが散らばっていないか認識できる	・歩行器、杖、装具 ・手すり		・歩行器、杖、装具 ・手すり		
ゴミステーション を確認する	・立位、座位にてゴミステーションを確認することができる	・ゴミ出しの道順を認識できる ・ゴミの個数を把握し、何個持っていくか認識できる ・天候をわかかい、雨具が必要か認識できる	・荷台 ・ゴミステーション ・雨具	・家族と同居、独り暮らし。 ・近所の人の協力。 ・親族の協力。	・荷台 ・ゴミステーション ・雨具		
ゴミを持ってス テーションまで移 動する	・安座した歩行にてゴミを運ぶことができる ・片手にゴミを持って移動することができる ・歩行器にゴミのせて移動することができる ・荷台に乗せてゴミを運搬できる ・セニアカーにてゴミを運搬できる	・ゴミをこぼしていないか認識できる	・歩行器、杖、装具 ・セニアカー ・荷台		・歩行器、杖、装具 ・セニアカー ・荷台		
ゴミを置く	・安定した立位にてゴミを置くことができる ・片手に荷物を持って移動することができる ・扉、ドア、門、引き戸を開けることができる ・しゃがんでゴミを置くことができる ・扉、ドア、門、引き戸を閉めることができる	・ゴミを置く場所が正しいか認識できる ・扉、ドア、門、引き戸の開け方が認識できる ・運搬したゴミが適切な日程か認識できる ・扉、ドア、門、引き戸の締め方が認識できる	・歩行器、杖、装具		・歩行器、杖、装具		
家に戻る	・安定した歩行と立位にて、帰宅できる ・歩行器、セニアカーにて帰宅できる	・帰路を認識できる ・ゴミが落ちていないか認識できる	・歩行器、杖、装具 ・道路の状態 ・段差、階段 ・セニアカー		・歩行器、杖、装具 ・道路の状態 ・段差、階段 ・セニアカー		

(株)ライフリー デイサービス業

資料5		個人因子		ADL/IADL評価整理表【通院】		環境因子		生活行為	
工程	分類	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境
家から出る		<ul style="list-style-type: none"> ・交通機関の時間を把握し、間に合うように準備がすることができ る（更衣、整容、排泄など） ・カバンを持つ ・ドアを開けて鍵を掛けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・交通機関の時間を認識する事が出来る ・診察券、お金、お薬手帳などの忘れものが無いが確認できる ・鍵の掛けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・時刻表 ・通院道具用カバン ・鍵 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 		<ul style="list-style-type: none"> ・時刻表 ・通院道具用カバン ・鍵 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 			
車、タクシー、バス、電車などに乗る		<ul style="list-style-type: none"> ・タクシーに電話することができる ・バス、電車の時間を調べるができる ・各交通機関のある場所まで歩行することができる ・段差・階段昇降を行うことができる ・坂道を歩くことができる ・各交通機関に乗り込むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・受験時間を認識できる ・移動中は周囲の危険の認識ができる ・交通機関の時間・行き先が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 		<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 			
車、タクシー、バス、電車などから降り、病院へ移動する		<ul style="list-style-type: none"> ・各交通機関から降りることができる ・病院まで歩行することができる ・段差・階段症候を行うことができる ・坂道を歩行することができる ・ドアを開けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な場所が認識できる ・移動中は周囲の危険の認識ができる ・病院までの道のりが認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 		<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 			
受付をする		<ul style="list-style-type: none"> ・受付まで歩行することができる ・診察券や保険証を出すことができる ・状態を伝えることができる ・待合室で順番を待つことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・受付の場所が認識できる ・自分の状態が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 		<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 			
診察		<ul style="list-style-type: none"> ・名前を呼ばれたら診察室へ入ることができる ・状態を伝えることができる ・相談することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・診察室の場所が認識できる ・自分の状態や気がなることを適すつに説明出来る 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 	<ul style="list-style-type: none"> ・介助してくれる人材 ・交通費や診察代を払う経済力 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 			
会計、薬の受け取り		<ul style="list-style-type: none"> ・名前を呼ばれたら受付へ移動することができる ・請求金額を払うことができる ・次回の予約をすることができる ・処方箋を受け取り薬局へ移動することができる ・薬の確認をすることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・受付の場所が認識できる ・支払が間違いない出来る ・予定の把握が認識できる ・薬局の場所が認識できる ・薬の効果などが認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・手帳 		<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・手帳 			
車、タクシー、バス、電車などに乗る		<ul style="list-style-type: none"> ・タクシーに電話することができる ・バス、電車の時間を調べることができる ・各交通機関のある場所まで歩行することができる ・段差・階段昇降を行うことができる ・坂道を歩くことができる ・各交通機関に乗り込むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・受診の終了時間を把握し、事前にタクシーの予約やバス・電車の時間が認識できる ・移動中は周囲の危険の認識ができる ・交通機関の時間や行き先が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 ・時刻表 		<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・時計 ・携帯電話 ・時刻表 			
車、タクシー、バス、電車などから降りる		<ul style="list-style-type: none"> ・各交通機関から降りることができる ・段差・階段症候を行うことができる ・坂道を歩行することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・降りる場所が認識できる ・移動中は周囲の危険の認識ができる ・家までの道のりが認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 		<ul style="list-style-type: none"> ・歩行補助具 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 			
家に戻る		<ul style="list-style-type: none"> ・家まで歩行することができる ・鍵を開けてドアを開けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・鍵がしまっている場所を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・時刻表 ・通院道具用カバン ・鍵 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 		<ul style="list-style-type: none"> ・時刻表 ・通院道具用カバン ・鍵 ・時計 ・携帯電話 ・手帳 			

(株)ライフリー デイサービス業

資料5

工程	個人因子		ADL/IADL評価整理表【服薬】		環境因子		生活行為
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境	物的環境	人的環境	服薬
飲用方法を確認	<ul style="list-style-type: none"> 薬の袋を取りに、安定して歩くことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 食前、食間、食後の飲用方法を認識できる お薬手帳にて服薬を認識できる 朝、昼、夕のいつ服用するか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> 杖、歩行器 ケースで目ごとに分ける 眼鏡をかける リリーチャーにて袋を取る 	<ul style="list-style-type: none"> 薬局もしくは訪問薬剤師に確認を行う。 			
薬を選ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 薬の袋を取りに、目的の場所まで安定して歩行することができる 袋から薬(薬袋、PTP包装)を出すことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 飲用する薬が間違っていないか認識できる 					
水を準備する	<ul style="list-style-type: none"> 蛇口まで安定して歩行することができる コップを把持することができる 蛇口から水を出すことができる 一ひねる、レバーを上げる、おろす等 	<ul style="list-style-type: none"> 熱湯ではないか認識することができる 	<ul style="list-style-type: none"> コップの種類(グラス・取っ手付きコップ) ボトルに水を入れておく 				
薬を薬袋PTP包装から取り出す	<ul style="list-style-type: none"> 袋をつまんで指でやぶることができる 錠剤を袋から指で押し出すことができる ハサミで袋を切ることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 錠剤や粉薬がこぼれないよう、認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> オプラーなどなどに包む はさみ 				
水を含む	<ul style="list-style-type: none"> コップを把持することができる 上肢を固定し、水を飲むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 口に含む水分量を認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> ストロー トロミ剤 	<ul style="list-style-type: none"> 家人、ヘルパー、看護師等の介助者がいる 			
薬を口に含む	<ul style="list-style-type: none"> 頸部を後屈することができる 開口することができる 水を口に含むことができる 口唇を閉じることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 錠剤数を認識し、服用する 	<ul style="list-style-type: none"> オプラーなどなどに包む 				
薬を飲みこむ	<ul style="list-style-type: none"> 口唇を閉じることができる 水とともに、嚥下を行うことができる 舌や口腔内の感覚で残差物がないか確認できる 	<ul style="list-style-type: none"> 口腔内に薬が残っていないか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> オプラーなどなどに包む 				
薬の袋(薬袋PTP包装)を捨てる	<ul style="list-style-type: none"> 薬の袋を捨てに、ゴミ箱まで安定して歩くことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 飲み忘れた薬がないか認識できる ゴミ箱の位置を認識できる 薬の袋(薬袋PTP包装)がゴミ箱に入ったか認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> 杖、歩行器 				

(株)ライフリー デイサービス薬

工程 分類	個人因子		ADL/IADL評価整理表【電話】		環境因子		生活行為 電話
	身体機能	認知機能	物的環境	人的環境			
話す相手を探し 浮かべる		<ul style="list-style-type: none"> 相手の事を考えることができる 電話して良いタイミングを考えることができる 		<ul style="list-style-type: none"> 福祉制度の活用 各市町村により、補助制度の確認 			
	携帯電話	<ul style="list-style-type: none"> 携帯電話が置いてある場所まで安定して歩くことができる 一例、机上、台所、玄関、コンセント付近、ストラップにて首から下 ポケットに手を入れて、携帯を取り出すことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 携帯電話を置いてある場所が認識できる 電話の形状を認識することができる スマートフォンタイプ、折りたたみ式タイプ、スライド式タイプなど 	<ul style="list-style-type: none"> 首、チェーン、リングストラップ 			
電話の位置を確 認する	<ul style="list-style-type: none"> 固定電話、子機まで安定して歩くことができる 受話器、子機を持ち上げることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 固定電話の場所が認識できる 					
電話番号を確認 する	<ul style="list-style-type: none"> ボタンをプッシュし、検索することができる 名刺を保持することができる 	<ul style="list-style-type: none"> 操作方法を把握する 相手の名前、住所、電話番号が認識できる 住んでいる家族構成が認識できる 電話帳で探すことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 電話番号問い合わせセンター 				
	固定電話	<ul style="list-style-type: none"> 電話帳をめくることができる 名刺を保持することができる 					
電話をかける	<ul style="list-style-type: none"> ボタンを押すことができる 耳まで電話上げることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 相手が出るまで待つことができる 話す内容を想起できる 押す番号の位置が認識できる 	<ul style="list-style-type: none"> 骨伝導式受話器 補聴器 拡声機付き電話機 ワンタッチ式電話機 	<ul style="list-style-type: none"> 家人、介助者がいる 近隣の人が手伝ってくれる 			
	電話で話す	<ul style="list-style-type: none"> 受話器、子機、携帯電話を耳、手で固定することができる 一層、肘関節位、手関節位、背屈関節位 拡声ボタンを押す力がある 発声することができる 	<ul style="list-style-type: none"> 相手が出るまで待つことができる 伝言を伝えることができる 相手を認識し、確認することができる 留守番電話に伝言を残すことができる 伝言を成立させることができる 				
電話を切る	<ul style="list-style-type: none"> ボタンを押すことができる 携帯電話を持つ力がある 	<ul style="list-style-type: none"> 相手が電話を切るまで待つことができる 電話を切るボタンが認識できる 目と手の協調性 					
	固定電話	<ul style="list-style-type: none"> 受話器、子機を保持することができる 受話器を目的の場所に置くことができる 					

(株)ライフリー デイサービス