

1 ADL・IADLの評価

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**という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。

私たちは日常生活の動作を「活動」としてとらえます。「動作をしない」「できない」ということは、その分一日の活動量が低下することにつながります。活動量が低下すると、筋力や体力が低下し生活不活発病に陥ることになります。日常生活の動作を少しずつでも実施することが、活動量の向上につながり、健康の増進にもつながります。日常生活動作がどうしても困難な場合は、同様の活動量を維持できる運動を行うことで、生活不活発病を予防し、ご自宅での元気な生活を継続していけるようにしましょう。

ADL・IADLの評価～活動導入への流れ

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。それは通所系でも訪問系でも同様です。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。その為には、対象者の実生活場面においての動作訓練が一番大切であり、必要になってきます。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ことが大切なのです。

そこで、生活課題を明確に捉え、実生活での活動の導入を円滑に行えるよう**生活機能評価表**、**訪問系ADL・IADL課題整理表**、**自具 家事用具の工夫**、**「できた!!」活動チェック表**、を用いて支援を行っていきます。

また、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て、生活動作につながる運動機能の向上にも取り組んでいただきたいと思います。

上記の色つき枠はP8～添付

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

※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。

※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。

※対象者の方と一緒に、もしくはご自身で活動チェックができると良いです。

「基本チェックリスト」とは、各自治体が行う介護予防事業について、近い将来、要支援・要介護状態となるおそれがある高齢者（65歳以上）の方で、介護認定を受けていない方を選定するために、厚生労働省が作成したものです。

市町村においては、高齢者から相談があった場合に、地域包括支援センターや市町村の窓口で基本チェックリストを実施し、利用すべきサービスの振り分けを行います。

基本チェックリスト			
No	質問項目	回答	得点
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	日用品の買い物をしていますか	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	
		No. 1～5の合計	
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分間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	
		No. 6～10の合計	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい 0. いいえ	
12	身長（ cm） 体重（ kg）（*BMI 18.5未満なら該当）	1. はい 0. いいえ	
	*BMI（=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）		
		No. 11～12の合計	
13	半年前に比べて堅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	
		No. 13～15の合計	
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されますか	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	
		No. 18～20の合計	
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	
		No. 21～25の合計	

事業対象者に該当する基準	
1	項目1～20までの20項目のうち10項目以上に該当
2	項目6～10までの5項目のうち3項目以上に該当
3	項目11～12の2項目のすべてに該当
4	項目13～15までの3項目のうち2項目以上に該当
5	項目16に該当
6	項目18～20までの3項目のうちいずれか1項目以上に該当
7	項目21～25までの5項目のうち2項目以上に該当

生活機能評価表

氏名	性別	調査日	事前	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

●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	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人のできる <input type="checkbox"/> 声掛けのできる <input type="checkbox"/> 部分介助のできる

- 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】： 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	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	材料を準備する訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
材料を包丁で切る	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	材料を包丁で切る訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
湯を沸かしたしをとる	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	鍋で湯を沸かしたしをとる訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
材料を鍋に入れる	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	切った材料を鍋に入れる訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
味噌を溶く	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	味噌を溶く訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
火を止める	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	火を止める訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
炊飯器をセットする	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
後片付けをする	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる

(株)ライフリー デイサービス楽

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
道具をとりに行く	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人で行える <input type="checkbox"/> 声掛けで行える <input type="checkbox"/> 部分介助で行える
道具を準備する	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人で行える <input type="checkbox"/> 声掛けで行える <input type="checkbox"/> 部分介助で行える
目的の場所まで移動	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人で行える <input type="checkbox"/> 声掛けで行える <input type="checkbox"/> 部分介助で行える
姿勢を変える	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人で行える <input type="checkbox"/> 声掛けで行える <input type="checkbox"/> 部分介助で行える
掃除をする	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人で行える <input type="checkbox"/> 声掛けで行える <input type="checkbox"/> 部分介助で行える
姿勢を戻す	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ		<input type="checkbox"/> 一人で行える <input type="checkbox"/> 声掛けで行える <input type="checkbox"/> 部分介助で行える


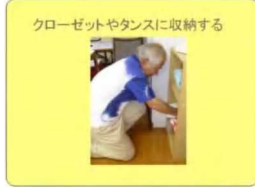
掃除：事前（ ）→事後（ ）

工程	自立度	支援内容	動作工程イメージ	目標
ごみの処理をする	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	ゴみの処理をする 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
道具を片づける	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	掃除道具を片づける 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
部屋に戻る	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	部屋に戻る 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる

【洗濯】：事前（ ）→事後予測（ ）

工程	自立度	支援内容	動作工程イメージ	目標
洗濯方法の分別	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	 <p>洗濯方法の分別訓練</p>	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
洗濯機への投入	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	 <p>洗濯機への投入訓練</p>	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
洗剤の選定	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	 <p>洗剤の選定訓練</p>	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
干す	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	 <p>干す訓練</p>	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
洗濯ものを取り込む	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	 <p>洗濯をとりこむ訓練</p>	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
洗濯ものをたたむ	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	 <p>洗濯をたたむ訓練</p>	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる

洗濯

工程	自立度	支援内容	動作工程イメージ	目標
アイロンをかける	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	アイロンをかける 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
収納する	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	クローゼットやタンスに収納する 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる

【買い物】： 事前（ ） → 事後（ ）

工程	自立度	支援内容	動作工程イメージ	目標
出かける準備	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	準備をする訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
店までの移動	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	お店まで移動する訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
店内の移動	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	移動(店内) 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
レジでの支払い	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	レジでの支払い訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
家までの移動	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	家に戻る訓練 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる
商品の整理	<input type="checkbox"/> 普遍的自立 <input type="checkbox"/> 限定的自立 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い一部介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の高い全介助 <input type="checkbox"/> 改善の可能性の低い全介助	動作の実施 <input type="checkbox"/> 声掛け <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 部分介助 <input type="checkbox"/> 道具の使用 <input type="checkbox"/> 運動の実施 <input type="checkbox"/> マニュアルへ	商品の整理 	<input type="checkbox"/> 一人でできる <input type="checkbox"/> 声掛けでできる <input type="checkbox"/> 部分介助でできる

(株)ライフリー デイサービス楽

2 自助具 家事用具の工夫（道具を活用した自立支援）

対象者が家事動作を楽に行えて、毎日続けられるようにするための方法としてうまく道具を使うことが大切です。

ちょっとした工夫で

- ひざや腰へ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ようになる
- 楽にできることで、継続して行えるようになる

など、様々な効果が挙げられます。



一方で、「道具を使う」ことには、薬と同じように作用と副作用があります。

適切に使用しなければ事故につながるリスクがあります。

このことを理解した上で、対象者の持っている力を引き出すよう使用してください。

心得 其の一

安易に道具を使うことで、本来できるはずの能力を落とさないようにする

例) 洗濯物を干す力があり、時間も十分にある人が乾燥機を使って乾かす

→「洗濯物を干す」「洗濯物を取り込む」という生活行為を行わなくなり、一日の活動量を失います。

心得 其の二

**対象者が使い方を理解し、安全に使用できるか確かめる
使用後の状況をモニタリングする**

提案した道具や工夫の仕方、対象者に危険がないか、注意深く観察することが重要です。

道具の導入を考える手順

1：まず動作を行ってみる。（このとき、使う道具が手入れされているかも確認する）

2：うまくできない工程があるときに、

- 1) 体の機能が改善したらできそうか
- 2) 体の機能を道具で補う必要がありそうか

をアセスメントする

3：道具を使って、うまくできるかどうかを検討する

★使う物の入手方法

身の回りにあるものを工夫して使う

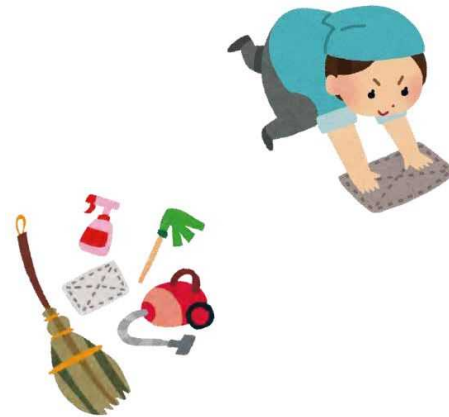
購入する

*以下で紹介する道具は、100円ショップ、大手生活雑貨量販店、インターネットで購入が可能なものを取り上げています

■掃除

掃除を始めるにあたって準備しておくこと

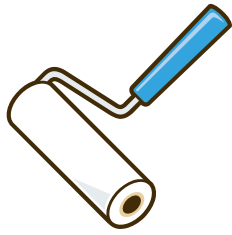
- 1) **まず、片付ける** ⇒ すぐに掃除に取り掛かれる
 - 物の置き場所、帰る場所が決まっている
 - 床に物を置かない
 - 「あるだけ」のものは処分する
- 2) **掃除道具の置き場所を決める**
 - 取り出しやすい場所におく
 - 道具、洗剤はまとめて置いておく
- 3) **汚れをためない**
- 4) **ゴミ箱をおく**



1. 掃除の道具

- 1) **かがむことができない場合**
 - 柄の長い道具を使う

- 座って届く範囲を粘着式ローラーや小ぼうきでごみをとる



2) 掃除機が重くて使えない場合

- 軽く操作できるタイプやコードレスタイプの掃除機を使う
(最近、軽量タイプが家電量販店等に売られています)
- モップタイプの道具を使う

ちょっとしたコツ!

モップは、朝一番に行くと、床にほこりが積もっていてよく取れます

- ほうきを使う

3) ぞうきんが絞れない場合

“半乾きぞうきん”なら、力が少なくて済み、から拭きがいりません。

【作り方】

- ①乾いたタオルを半分にする
- ②半分だけ濡らす
- ③濡らした部分をしっかりと絞る
(この時乾いた半分の濡らさないように注意)
- ④絞った部分を内側に織り込んでさらにギュッと絞る
- ⑤しばらくなじませる。これで出来上がり

■洗濯

1. 洗濯ネット

種類ごとに洗濯ネットに入れておく。

- ・洗濯機の中で絡まない
- ・取り出しやすい
- ・干すときにも分別されているので効率的といった効果がある。

2. 洗濯ボール

絡みにくくなり、服が伸びるのを防ぐ。

100円ショップにもある。

3. 500mlのペットボトル

空のペットボトルのラベルをはがし、ふたをして洗濯ネットに入れて洗濯機に浮かべる。

洗濯物がからまない、水の流れが変わり汚れ落ちがよくなる効果もある。

4. 洗剤

取りやすい場所に置くような工夫が必要。

高い場所に置くと、落としやすくなり危険。地震の際の落下物になる可能性もある。

1) ジェルボール

粉せっけんをスプーンで計り投入するのが難しい場合に便利。

誤飲に注意が必要。

2) 粉せっけん・液体洗剤

立つ姿勢を保つために手で支える必要がある場合は台の上においてすくうとこぼさず、安全。

3) シートタイプ柔軟剤

乾燥機に入れる柔軟剤。

5. 運び方

洗濯物を運ぶときの転倒が少なくありません！注意が必要です。

1) ワゴン

2) 歩行補助具に乗せる

3) エプロンタイプに入れて運ぶ（洗濯物の量が少ない場合）

ちょっとしたコツ！

洗濯機から物干し場までの動線についても、改善の余地がないか確認が大切です。

6. 高さ調節のできる物干し竿

上肢がどこまで上げられるかによって、高さを調節するとよい。
一つのエクササイズになる。

7. 干すときに洗濯物を置く場所

★腰や膝、股関節の手術後などで前かがみになれない場合

1) 竿に吊り下げるためのフック

腰の高さにかごがあることで、立ったまま楽に干せる。

2) 台を置く

洗濯かごを置くことができる台を用意することで、
かがむ必要がなくなり、作業効率も上がる。

3) エプロンタイプのもの

大きなポケットに洗濯物を入れ中から出すことができる。
注意点：腰痛や円背の方には不向きです



8. 洗濯ばさみの選び方

1) 大きめのピンチ

指でつまむ力がない場合。握って使うことができる

2) 一度にまとめて外せるもの

一つずつ外す必要がない。

9. 洗濯物たたみ機

片手でもきれいに上着をたたむことができる。

10. 衣類スチーマー

ハンガーに吊り下げたままでアイロンがけができる。

調理

1. 材料の準備の工夫

使う食材は全てシンクに出しておく。

バットやざるを使って仕分けをしておく、その後の作業がスムーズ。

2. 切るための道具

1) 釘付きまな板

食材を押さえる手の力がない場合。

片手で作業を行う場合。

じゃがいもなどの丸い野菜を釘にさして固定する。

2) グリップ包丁

上肢の筋力が弱くても握りやすく力も入れやすくなり、固いものでも切ることができる。

座ったままでも、力を入れやすいのも特徴。

3) キッチンはさみ

包丁での操作が危ない場合、はさみで切る方法もおすすめ。

4) フードプロセッサー、スライスホルダー

みじん切りや輪切りなど安全に行える。

5) 滑り止めマット

まな板やボール等がずれにくくなる。

6) ピーラー

様々な大きさのものがある。

ごぼうのささがき用など、使う野菜に対応したものもある。

7) 電子レンジを利用する

カボチャなど固い野菜が柔らかくなり、切りやすくなる。

また、火を通す時間が短縮される。

3. 鍋や食器の取り出し

高い所にある物は、手の届きやすい場所やよく使用する場所に変える。

4. 食器や道具を運ぶ

重い物や両手で運べない物、距離が遠い場合は、カートを使用すると楽に運ぶことができる。

5. 材料を鍋に入れる

持ち手付きのプラスチックまな板、持ち手付きのボウルを使うことで食材の運びが楽になる。

6. 米を研ぐ

- 1) 米研ぎシェーカー
- 2) 水流式米研ぎ器
- 3) 米がこぼれずに水を切る道具

■買い物

1. バッグの工夫

1) ショルダーバック

両手が空き、支払の際にも取り出しやすくなる。

2) リュックサック

両手が空き、荷物を背負って運ぶことができる。

注意点：重くなりすぎると重心が後方に傾き腰に負担がかかる。

2. 商品を運ぶ

無理にカゴを持たず、カートを使うことで店内の移動がしやすくなる。

★豆知識

シルバーカーの種類と特徴

●アルミカータイプ

大容量なタイプ。汚れを気にせず、様々な荷物を運ぶことができます。

●ボックスタイプ

歩行安定性に優れています。大容量で、座面が大きく、ゆったり座ることができます。

●ミドルタイプ

買い物などに便利な収納力を持ちながら、大きすぎないほど良いサイズです。

●コンパクトタイプ

軽量でコンパクト。狭い道での歩行や、車・電車などへの持ち込みに便利です。

●ショッピングカータイプ

軽量で引っ張って荷物が持ち運べます。

注意：歩行を補助する道具ではありません。

3. 袋に詰める

カゴサイズの買い物袋（マイバック）

