

# 第2章

## 生活行為（ADL・IADL）の向上に向けて

### 〈関係資料〉



## もくじ

資料 2-①	IADL チェック表	1
資料 2-②	IADL 課題整理表	2
●	IADL 課題整理表の活用方法	2
●	入浴	3
●	掃除（掃除機、拭き掃除、風呂・トイレ、庭掃除等）	4
●	掃除（ゴミ出し）	5
●	調理	6
●	調理、後片付け	7
●	洗濯（干す、取り入れる、たたむ等）	8
●	買い物	9
●	健康管理（通院）	10
●	健康管理（服薬）	11
●	健康管理（体調【睡眠・休養・運動・栄養】）	12
●	社会参加・役割・趣味	13
資料 2-③	課題整理総括表	14
資料 2-④	生活機能評価	15
資料 2-⑤	メッツ日常生活動作表	16
資料 2-⑥	セルフマネジメントシート	16-②

# IADLチェック表

資料2-①

IADL	工 程	事前	事後	備 考
入浴	脱衣所まで移動する			
	服を脱ぐ・着る			
	浴室まで移動する			
	体や髪を洗う			
	浴槽をまたぐ			
	浴槽内で立つ・座る			
	体をふく			
掃除	道具の準備をする			
	掃除場所まで移動する			
	掃除の準備をする			
	掃除する			
	後始末をする			
掃除 (ゴミ出し)	ゴミを分別する			
	ゴミをまとめる			
	ゴミ置き場に運ぶ			
調理、 後片付け	材料を準備する			
	材料を切る			
	湯を沸かし、茹でる			
	材料を炒める			
	米を研ぎ、炊飯器で炊く			
	お皿に盛る			
	後片付けをする			
洗濯	洗濯物を分別する			
	洗濯物を洗濯機に投入する			
	洗剤の種類を選択する			
	洗濯物を干す			
	洗濯物を取り込む			
	洗濯物をたたむ			
	アイロンをかける			
	洗濯物を収納する			
買い物	買い物のための準備をする			
	店まで移動する			
	店内を移動する			
	レジで支払う			
	買ったものを袋に入れる			
	自宅まで戻る			
	買ったものを自宅で整理する			
健康管理 (通院)	通院のための準備をする			
	病院まで移動する			
	受付をする			
	診察を受ける			
	会計をする			
	薬を受け取る			
	家に戻る			
健康管理 (服薬)	薬を保管する			
	薬を管理する			
	水を準備する			
	薬を袋から取り出す(飲み薬)			
	薬を飲み込む			
	湿布を貼る			
	薬を塗布する			
	点眼・点鼻薬を使用する			
健康管理 (体調)	自分の体調の変化に気づく			
	生活習慣を管理する			
	衛生面を管理する			
社会参加・ 役割・趣味	準備をする			
	目的地まで移動する			
	活動する			
	他者と交流する			
	約束を守る			

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

## IADL 課題整理表の活用方法

## 課題の抽出・目標の設定

何ができるようになれば、その工程が自立に近づくかを考えます。「これができ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、各々で付け足して使用してください。

## 調理

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	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"/> 材料を袋から取り出すことができる(ラップをはがすことも含む) <input type="checkbox"/>
	材料を切る	 <input type="checkbox"/> 道具(包丁・はさみ・まな板・ピーラーなど)を準備できる <input type="checkbox"/> 硬さ・形に合わせた道具を選択できる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位ができる <input type="checkbox"/> もたれて立位ができる <input type="checkbox"/> 両手で道具を使える(食材を抑え反対の手で切る) <input type="checkbox"/>
	湯を沸かし、茹でる	<input type="checkbox"/> 道具(鍋・お玉など)を準備できる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位ができる <input type="checkbox"/> 水を張った状態の鍋を持ち上げることができる <input type="checkbox"/> コンロ(ガス・IH)の操作手順を理解できる <input type="checkbox"/> 湯の沸騰加減を見ながら、火力調整できる <input type="checkbox"/> 茹でた食物を鍋から取り出すことができる <input type="checkbox"/>

## 自立度

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》

## 入浴

浴室内の環境	手すり：有・無	浴槽の高さ：      cm	洗う椅子の高さ：      cm
	福祉用具など： シャワーチェア・バスボード・浴槽台・滑り止めマット・（      ）		

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	脱衣所まで移動する	<input type="checkbox"/> 入浴の必要性を理解できる <input type="checkbox"/> 風呂の位置と動線を確認することができる <input type="checkbox"/> お風呂まで移動できる 移動手段として、風呂場まで <input type="checkbox"/> いざる <input type="checkbox"/> 伝い歩き <input type="checkbox"/> もたれ歩き <input type="checkbox"/> 補助具を使用する <input type="checkbox"/> 何も持たずに歩く <input type="checkbox"/>
	服を脱ぐ・着る 	<input type="checkbox"/> 安全な姿勢や環境を把握できる(椅子を使うなど) <input type="checkbox"/> 座位が安定して保持できる <input type="checkbox"/> もたれて立位ができる <input type="checkbox"/> 上肢/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"/>
	浴室へ移動する	<input type="checkbox"/> 段差など環境を確認することができる <input type="checkbox"/> 扉を安全に開閉できる <input type="checkbox"/> 浴室の出入りが安全にできる 出入り手段として <input type="checkbox"/> いざる <input type="checkbox"/> 伝い歩き <input type="checkbox"/> もたれて <input type="checkbox"/> 何も持たずに <input type="checkbox"/>
	体や髪を洗う 	<input type="checkbox"/> 椅子に座ることができる(椅子で洗う場合) <input type="checkbox"/> 床に座ることができる(床上で洗う場合) <input type="checkbox"/> シャンプーや石鹸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(必要に応じて) <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"/>
	浴槽をまたぐ	<input type="checkbox"/> 湯の温度を確認できる <input type="checkbox"/> 浴槽の縁に一旦座ってまたぐ時のバランスが保持できる <input type="checkbox"/> 立位から片足を挙げ、またぐ時のバランスを保持できる <input type="checkbox"/> 下肢を動かす(持ち上げるなど)ことができる <input type="checkbox"/> 浴槽の淵を掴むなど上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/>
	浴槽内で立つ・座る	<input type="checkbox"/> 上肢で体を支えることができる <input type="checkbox"/> お湯の中で(浮力)体を安定させることができる <input type="checkbox"/> 浴槽内に座る(しゃがむ)ことができる <input type="checkbox"/> お湯の中で足を踏ん張ることができる(滑らない) <input type="checkbox"/>
	体をふく	<input type="checkbox"/> 安定した座位ができる <input type="checkbox"/> 安定した立位ができる <input type="checkbox"/> 上肢/手指をうまく使うことができる <input type="checkbox"/> 下肢を持ち上げるなど動かすことができる <input type="checkbox"/> 拭き残しを確認できる <input type="checkbox"/>

## 掃除(掃除機、拭き掃除、風呂・トイレ、庭掃除等)

掃除場所:	リビング・ダイニング・寝室・台所・玄関・洗面所・トイレ・浴室・廊下・階段・窓・網戸・庭・玄関前・ベランダ・納戸・( )
-------	---

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	道具の準備をする	<input type="checkbox"/> 掃除道具の管理場所まで移動できる <input type="checkbox"/> 階段昇降ができる <input type="checkbox"/> 道具の選択ができる 【掃除機(有線・コードレス・お掃除ロボット) お掃除ワイパー・粘着式クリーナー・雑巾・ スポンジ・モップ・ほうき・塵取り・埃とり・ ホース・バケツ・ゴミ袋・ゴム手袋・( )】 <input type="checkbox"/> 必要に応じて洗剤を準備できる <input type="checkbox"/> コードレス・お掃除ロボットの充電を確認できる <input type="checkbox"/>
	掃除場所まで移動する	<input type="checkbox"/> 道具をもって移動できる <input type="checkbox"/> 道具をもって階段昇降ができる <input type="checkbox"/>
	掃除の準備をする	<input type="checkbox"/> 掃除するスペースを確保できる(物を動かす) <input type="checkbox"/> 換気ができる【窓・換気扇・空気清浄機】 <input type="checkbox"/> 道具のセットができる 【掃除機のコードの操作・お掃除ワイパーのセット ・雑巾の水を絞る など・( )】 <input type="checkbox"/>
	掃除する	<input type="checkbox"/> 汚れが確認できる <input type="checkbox"/> 掃除機を使用できる <input type="checkbox"/> 高い場所の掃除ができる(天井・窓・壁など) <input type="checkbox"/> 低い場所の掃除ができる(床・浴槽など) <input type="checkbox"/> 狭い場所の掃除ができる(隙間など) <input type="checkbox"/> 足場が悪い場所の掃除ができる(浴室・庭など) <input type="checkbox"/> 排水溝の掃除ができる <input type="checkbox"/> キレイになったか確認できる <input type="checkbox"/>
	後始末をする	<input type="checkbox"/> 道具をもって移動ができる <input type="checkbox"/> 道具をもって階段昇降ができる <input type="checkbox"/> 掃除道具を片づける・洗うことができる <input type="checkbox"/> 出たゴミを捨てることができる → ゴミ出しへ <input type="checkbox"/> 換気を終了することができる【窓・換気扇・空気清浄機】 <input type="checkbox"/> 必要に応じて消耗品の補充ができる <input type="checkbox"/> コードレス・お掃除ロボットの充電ができる <input type="checkbox"/>



## 掃除(ゴミ出し)

※粗大ごみは入れず、日常の普通ゴミを仮定

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	ゴミを分別する 	<input type="checkbox"/> 適切なゴミ箱にゴミを捨てることができる <input type="checkbox"/> ゴミ袋を準備することができる <input type="checkbox"/> ゴミ袋をゴミ箱にセットすることができる <input type="checkbox"/> 分別のためにシールを剥がす、切るなどができる <input type="checkbox"/>
	ゴミをまとめる	<input type="checkbox"/> ゴミ箱の開閉ができる <input type="checkbox"/> ゴミ箱からゴミ袋を取り出すことができる <input type="checkbox"/> ゴミ袋を結ぶことができる <input type="checkbox"/> 新聞紙を縛ることができる <input type="checkbox"/>
	ゴミ置き場に運ぶ	<input type="checkbox"/> ゴミをもって歩くことができる <input type="checkbox"/> ゴミ置き場まで移動できる(階段・坂・エレベーターなど) <input type="checkbox"/> ゴミを所定の場所に置くことができる(扉・ネット・鍵など) <input type="checkbox"/>

## 調理

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	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"/> 材料を袋から取り出すことができる(ラップをはがすことも含む) <input type="checkbox"/>
	材料を切る 	<input type="checkbox"/> 道具(包丁・はさみ・まな板・ピーラーなど)を準備できる <input type="checkbox"/> 硬さ・形に合わせた道具を選択できる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位ができる <input type="checkbox"/> もたれて立位ができる <input type="checkbox"/> 両手で道具を使える(食材を抑え反対の手で切る) <input type="checkbox"/>
	湯を沸かし、茹でる	<input type="checkbox"/> 道具(鍋・お玉など)を準備できる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位ができる <input type="checkbox"/> 水を張った状態の鍋を持ち上げることができる <input type="checkbox"/> コンロ(ガス・IH)の操作手順を理解できる <input type="checkbox"/> 湯の沸騰加減を見ながら、火力調整できる <input type="checkbox"/> 茹でた食物を鍋から取り出すことができる <input type="checkbox"/>
	材料を炒める	<input type="checkbox"/> 道具(フライパン・フライ返し・菜箸など)を準備できる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位ができる <input type="checkbox"/> コンロ(ガス・IH)の操作手順を理解できる <input type="checkbox"/> 片手でフライパンを持つことができる <input type="checkbox"/> 菜箸などで具材を混ぜることができる <input type="checkbox"/> 火の通り具合をみて、火力調整ができる <input type="checkbox"/>

## 調理、後片付け

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	米を研ぎ、炊飯器で炊く 	<input type="checkbox"/> 米の分量や水の分量を計算しセットすることができる <input type="checkbox"/> 炊飯器の操作手順が理解できる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位ができる <input type="checkbox"/> もたれて立位ができる <input type="checkbox"/> 容器を支えながら、片手で米を研ぐことができる <input type="checkbox"/> 水と米の入ったお釜を持って移動できる <input type="checkbox"/> 炊飯できたことが確認できる
	お皿に盛る 	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位ができる <input type="checkbox"/> もたれて立位ができる <input type="checkbox"/> 具材の入った鍋・フライパンを持つことができる <input type="checkbox"/> 食材に合った食器を選び、準備できる <input type="checkbox"/> 菜箸、お玉を使って器に移動させることができる <input type="checkbox"/> 持った器を持って移動できる <input type="checkbox"/>
	後片付けをする	<input type="checkbox"/> 食器を台所流し台まで持って歩くことできる <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに立位を取ることができる <input type="checkbox"/> もたれて立位を取ることができる <input type="checkbox"/> 複数の食器(皿など)を持ち、しまうことができる <input type="checkbox"/>

## 洗濯(干す、取り入れる、たたむ等)

洗濯場所:	
-------	--

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	洗濯物を分別する	<input type="checkbox"/> 衣類(Tシャツ/下着)/生活衣類(マット/カバー)の分別ができる <input type="checkbox"/> 汚れの度合いを確認(場合によっては手洗い)できる <input type="checkbox"/> 洗濯方法の確認(ドライ/手洗い等)ができる <input type="checkbox"/> 洗濯機の操作方法を認識できる <input type="checkbox"/>
	洗濯物を洗濯機に投入する	<input type="checkbox"/> 洗濯物を洗濯機まで運ぶことができる <input type="checkbox"/> 立位/座位で安定して動作ができる <input type="checkbox"/> 上肢/手指を上手く使用できる <input type="checkbox"/>
	洗剤の種類を選択する	<input type="checkbox"/> 洗剤や柔軟剤の種類を選択できる <input type="checkbox"/> 上記の適量を把握して実行できる <input type="checkbox"/> 上肢/手指を上手く使用できる <input type="checkbox"/>
	洗濯物を干す 	<input type="checkbox"/> 天候を確認できる(屋外干し/屋内干し) <input type="checkbox"/> 洗濯物を干す場所に移動できる <input type="checkbox"/> ハンガーにシャツやズボンをかけることができる <input type="checkbox"/> 洗濯バサミの使用ができる <input type="checkbox"/> パラソルハンガーの使い方を認識できる <input type="checkbox"/> 立位/座位で安定して動作ができる <input type="checkbox"/> 上肢/手指を上手く使用できる <input type="checkbox"/>
	洗濯物を取り込む	<input type="checkbox"/> 衣類の乾き具合を確認できる <input type="checkbox"/> 立位/座位で安定して動作ができる <input type="checkbox"/> 上肢/手指を上手く使用できる <input type="checkbox"/>
	洗濯物をたたむ	<input type="checkbox"/> 取り込んだ洗濯物を運ぶことができる <input type="checkbox"/> 椅子/床上へ安全に座ることができる <input type="checkbox"/> 衣類を分別することができる <input type="checkbox"/> たたみ方を把握し実行できる <input type="checkbox"/> 上肢/手指を上手く使用できる <input type="checkbox"/>
	アイロンをかける 	<input type="checkbox"/> アイロンの使い方/操作方法を認識できる <input type="checkbox"/> アイロン台を運ぶことができる <input type="checkbox"/> 温度調整ができる <input type="checkbox"/> 椅子/床上へ安全に座ることができる <input type="checkbox"/> 上肢/手指を上手く使用できる <input type="checkbox"/>
	洗濯物を収納する	<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"/> 衣類を運ぶことができる <input type="checkbox"/> 上肢/手指を上手く使用できる <input type="checkbox"/>

## 買い物

移動手段:	徒歩・バス・車・電車・タクシー・自転車・車椅子・( )
買い物場所:	
自宅からの距離:	

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	買い物のための準備をする	<input type="checkbox"/> 身だしなみを整えることができる <input type="checkbox"/> 買いたいものを認識できる <input type="checkbox"/> 必要な持ち物を準備できる(財布、カバンなど) <input type="checkbox"/> どこの店で何をかうか計画することができる <input type="checkbox"/>
	店まで移動する 	<input type="checkbox"/> 移動手段の計画ができる <input type="checkbox"/> 公共交通機関まで移動できる(利用の場合) <input type="checkbox"/> 店まで移動できる <input type="checkbox"/> 階段昇降、エレベーター、車の乗り降り等ができる <input type="checkbox"/> 店の場所が把握できる <input type="checkbox"/>
	店内を移動する	<input type="checkbox"/> 買いたいものを探することができる <input type="checkbox"/> かごを持って、カートを押して店内を移動できる <input type="checkbox"/> 支払い前に買い忘れがないか確認できる <input type="checkbox"/>
	レジで支払う 	<input type="checkbox"/> カバンから財布を出すことができる <input type="checkbox"/> 財布からお金を出すことができる <input type="checkbox"/> 金銭のやり取りができる <input type="checkbox"/> 自分で運べるだけの適切な量を買うことができる <input type="checkbox"/>
	買ったものを袋に入れる	<input type="checkbox"/> 買ったものをレジ袋や持参したカバンに収納できる <input type="checkbox"/> カートやシルバーカーに買ったものを収納できる <input type="checkbox"/>
	自宅まで戻る	<input type="checkbox"/> 買ったものを持って自宅まで帰ることができる <input type="checkbox"/> 自宅の場所が把握できる <input type="checkbox"/>
	買ったものを自宅で整理する	<input type="checkbox"/> 買ったものを部屋まで運ぶことができる <input type="checkbox"/>

## 健康管理(通院)

移動手段:	徒歩・バス・車・電車・タクシー・自転車・車椅子・( )
通院先:	
自宅からの距離	

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	通院のための準備をする	<input type="checkbox"/> 外出の準備ができる(服装など) <input type="checkbox"/> 持ち物(診察券など)の準備ができる <input type="checkbox"/> 天候に合わせて道具を使用できる(傘・カッパなど) <input type="checkbox"/> 受診時間に合わせて出発できる <input type="checkbox"/> 扉を開閉できる <input type="checkbox"/> 戸締りができる <input type="checkbox"/>
	病院まで移動する	<input type="checkbox"/> 乗り込みができる【車・タクシー】 <input type="checkbox"/> 乗り降りができる【バス・電車・自転車】 <input type="checkbox"/> 車内で移動できる【バス・電車】 <input type="checkbox"/> 揺れに対する姿勢保持ができる【徒歩以外】 <input type="checkbox"/> 立ち座りができる【バス・電車】 <input type="checkbox"/> カバンから財布を出すことができる <input type="checkbox"/> 財布からお金を出すことができる <input type="checkbox"/> 段差・階段昇降ができる <input type="checkbox"/> エスカレーターが使用できる【電車】 <input type="checkbox"/> エレベーターが使用できる <input type="checkbox"/>
	受付をする	<input type="checkbox"/> カバンから診察券を出すことができる <input type="checkbox"/> 診察券を入れることができる <input type="checkbox"/> 待つことができる <input type="checkbox"/> 初診の場合は問診票を書くことができる <input type="checkbox"/>
	診察を受ける	<input type="checkbox"/> 呼ばれたら診察室に移動できる <input type="checkbox"/> 荷物を置くことができる <input type="checkbox"/> 立ち座りができる <input type="checkbox"/> ベッドでの寝起きができる <input type="checkbox"/> 体調を伝える事ができる <input type="checkbox"/> 医師の説明を聞くことができる <input type="checkbox"/>
	会計をする	<input type="checkbox"/> 会計で待つことができる <input type="checkbox"/> カバンから財布を出すことができる <input type="checkbox"/> 財布からお金を出すことができる <input type="checkbox"/> 金銭のやり取りができる <input type="checkbox"/> 次の予約ができる <input type="checkbox"/>
	薬を受け取る	<input type="checkbox"/> 薬局へ移動できる <input type="checkbox"/> 処方箋を渡すことができる <input type="checkbox"/> 薬を受け取ることができる <input type="checkbox"/> 薬の説明を聞くことができる <input type="checkbox"/> 支払いができる(上記と同様) <input type="checkbox"/> 薬を持つことができる(カバンにしまうことができる) <input type="checkbox"/>
	家に戻る	<input type="checkbox"/> 鍵を開けることができる <input type="checkbox"/> 扉の開閉ができる <input type="checkbox"/>

## 健康管理(服薬)

薬の種類:	内服(錠剤・カプセル・粉) 外用(目薬・湿布・塗り薬・点鼻薬)
-------	---------------------------------

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	薬を保管する	<input type="checkbox"/> 薬の仕分けができる
		<input type="checkbox"/> カレンダー・ボックスを使用し管理できる(使用している場合)
		<input type="checkbox"/> 用途・頻度に合わせた保管ができる
		<input type="checkbox"/> 説明を読むことができる
		<input type="checkbox"/>
	薬を管理する	<input type="checkbox"/> 決められた時間に飲むことができる
		<input type="checkbox"/> 薬を選択することができる
		<input type="checkbox"/> 薬の場所まで移動ができる
		<input type="checkbox"/> 【リビング・台所・冷蔵庫・寝室・脱衣所・ 】
	水を準備する	<input type="checkbox"/> 水のある所まで移動ができる
		<input type="checkbox"/> コップを準備することができる
		<input type="checkbox"/> コップに水を入れることができる
		<input type="checkbox"/> 水の入ったコップを持つことができる
		<input type="checkbox"/> 水の入ったコップを運ぶことができる
		<input type="checkbox"/>
	薬を袋から取り出す(飲み薬)	<input type="checkbox"/> 袋を開ける(破る、切る)ことができる
		<input type="checkbox"/> カプセルを押し出すことができる
		<input type="checkbox"/> 薬を落とさず手で持っておくことができる
		<input type="checkbox"/> 服薬補助ゼリーやオブラートなどを使用することができる
		<input type="checkbox"/>
	薬を飲み込む	<input type="checkbox"/> 薬を口の中に入れることができる
		<input type="checkbox"/> 水を口に含むことができる
		<input type="checkbox"/> 薬と水を飲み込むことができる
		<input type="checkbox"/>
	湿布を貼る	<input type="checkbox"/> 袋から必要な枚数を出すことができる
		<input type="checkbox"/> フィルムをめくることができる
		<input type="checkbox"/> 患部に貼ることができる
		<input type="checkbox"/>
	薬を塗布する	<input type="checkbox"/> 塗布する前後に手を清潔にすることができる
		<input type="checkbox"/> フタの開閉ができる
		<input type="checkbox"/> 薬を適量とりだす(絞りだす)ことができる
		<input type="checkbox"/> 患部に塗ることができる
		<input type="checkbox"/>
	点眼・点鼻薬を使用する	<input type="checkbox"/> ティッシュを用意することができる
		<input type="checkbox"/> 薬を袋から出すことができる
		<input type="checkbox"/> フタの開閉ができる
		<input type="checkbox"/> 薬を持つことができる
		<input type="checkbox"/> 頭を少し後ろに傾けることができる
		<input type="checkbox"/> 薬を差すことができる
		<input type="checkbox"/>

## 健康管理(体調【睡眠・休養・運動・栄養】)

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	自分の体調の変化に気づく	<input type="checkbox"/> 身体の不調に気づくことができる (倦怠感・痛み・発熱・下痢・便秘など)
		<input type="checkbox"/> 心の不調に気づくことができる (もの忘れ・不安・無気力など)
		<input type="checkbox"/> 体調に合わせて休むことができる
		<input type="checkbox"/> 必要に応じて受診することができる ⇒ 通院へ
		<input type="checkbox"/>
	生活習慣を管理する	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活を送る(睡眠)ことができる
		<input type="checkbox"/> 食生活に気を配る(脱水・水分管理も含む)ことができる
		<input type="checkbox"/> 軽い運動の習慣を取り入れることができる
		<input type="checkbox"/>
	衛生面を管理する	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができる
		<input type="checkbox"/> 歯磨きができる
		<input type="checkbox"/> 食品管理ができる(賞味期限の管理など)
		<input type="checkbox"/> ゴミの管理ができる → ゴミ出しへ
		<input type="checkbox"/>

## 社会参加・役割・趣味

趣味・役割など:	
----------	--

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定
	準備をする	<input type="checkbox"/> 身だしなみを整えることができる <input type="checkbox"/> 必要な持ち物を把握できる <input type="checkbox"/> 外出であれば施錠ができる <input type="checkbox"/> 来客であればインターホン操作ができる <input type="checkbox"/>
	目的地まで移動する	<input type="checkbox"/> 移動方法を適切に選択できる <input type="checkbox"/> 目的地までたどり着ける <input type="checkbox"/> 物を持って安全に移動できる <input type="checkbox"/>
	活動する	<input type="checkbox"/> 活動内容を把握できる <input type="checkbox"/> 集中して活動できる <input type="checkbox"/> 活動後の片付けができる <input type="checkbox"/>
	他者と交流する	<input type="checkbox"/> 会話の内容が把握できる <input type="checkbox"/> 自身の伝えたいことを伝えることができる <input type="checkbox"/> 協力して活動できる <input type="checkbox"/>
	約束を守る	<input type="checkbox"/> 集合時間を把握できる <input type="checkbox"/> 活動のルールを把握できる <input type="checkbox"/>

利用者名

殿

作成日

① 下肢筋力の低下		② 両膝の痛み		③ 店まで1km程度距離がある	
④		⑤		⑥	
自立した日常生活の阻害要因 (心身の状態、環境等)	現状 ※2	要因※3	改善/維持の可能性※4	見通し ※5	生活全般の解決すべき課題 (ニーズ)【案】
移動	室内移動 自立	見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
	屋外移動	見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
食事	食事内容 自立	支障なし 支障あり	改善 悪化		
	食事摂取	見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
	調理	見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
排泄	排尿・排便	支障なし 支障あり	改善 悪化		
	排泄動作	見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
口腔	口腔衛生	支障なし 支障あり	改善 悪化		
	口腔ケア	見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
服薬		見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
入浴		見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
更衣		見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
掃除		見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
洗濯		見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
整理・物品の管理		見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
金銭管理		見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
買物		見守り 一部介助 全介助	改善 悪化		
コミュニケーション能力		支障なし 支障あり	改善 悪化		
認知		支障なし 支障あり	改善 悪化		
社会との関わり		支障なし 支障あり	改善 悪化		
褥瘡・皮膚の問題		支障なし 支障あり	改善 悪化		
行動・心理症状(BFSD)		支障なし 支障あり	改善 悪化		
介護力(家族関係含む)		支障なし 支障あり	改善 悪化		
居住環境		支障なし 支障あり	改善 悪化		

改善の可能性のある行為に着目する

※1 本書表は総括表でありアセスメントシートではないため、必ず別に詳細な情報収集・分析を行うこと。なお「状況の事実」の各項目は課題分析標準項目に準拠しているが、必要に応じて追加して差し支えない。

※2 介護支援専門員が収集した客観的事実を記載する。選択肢に○印を記入。

※3 現在の状況が「自立、あるいは「支障なし」以外である場合に、そのような状況をもちたしている要因を、様式上部の「要因」欄から選択し、該当する番号(丸数字)を記入する(複数の番号を記入可)。

※4 今回の認定有効期間における状況の改善/維持/悪化の可能性について、介護支援専門員の判断として選択肢に○印を記入する。

※5 「要因」および「改善/維持の可能性」を踏まえ、要因を解決するための運動内容と、それが提供されることにより見込まれる重後の状況(目標)を記載する。

※6 本計画期間における優先順位を数字で記入。ただし、解決が必要だが本計画期間に取り上げることが困難な課題には「-」印を記入。

氏名	A氏	性別	調査日	事前	
		女性		事後	

		事前	事後	備考
A D L	室内歩行	○2	○2	なんとか伝い歩きが可能。這って歩く手前。
	屋外歩行	△1	△1	ひとりでは転倒が不安で実施していない。付き添いがあれば短い距離は可能。
	外出頻度	△1	△1	ひとりでは転倒が不安で実施していない。付き添いのもと必要な外出はしているができるだけ控えている。
	排泄	○1	○1	手すりを使用。洋式トイレ。
	食事	○1	○1	動作はできるが硬いものなどがかみにくい。
	入浴	○2	○2	手すりを使用し、なんとかまたぎ動作ができている。
	着脱衣	○1	○1	ズボンやパンツの着脱時、椅子やもたれ立位で行っている。
I A D L	掃除	△1	→ ○2	主に娘が行い、時々座ってコロコロをかけている。
	洗濯	○2		干すときに転倒の不安あり。座って行っている。
	買物	×1		娘が買い出しをしている。
	調理	△1	→ ○2	レンジでできるものを活用。台所には立たない。
	整理	○1	<b>事後で改善の可能性がある行為に着目する</b>	
	ごみ出し	×2		息子が持って行ってくれる。
	通院	△1		息子が付き添ってくれる。
	服薬	○1		
	金銭管理	○1		
	電話	○1		
社会参加	×1			

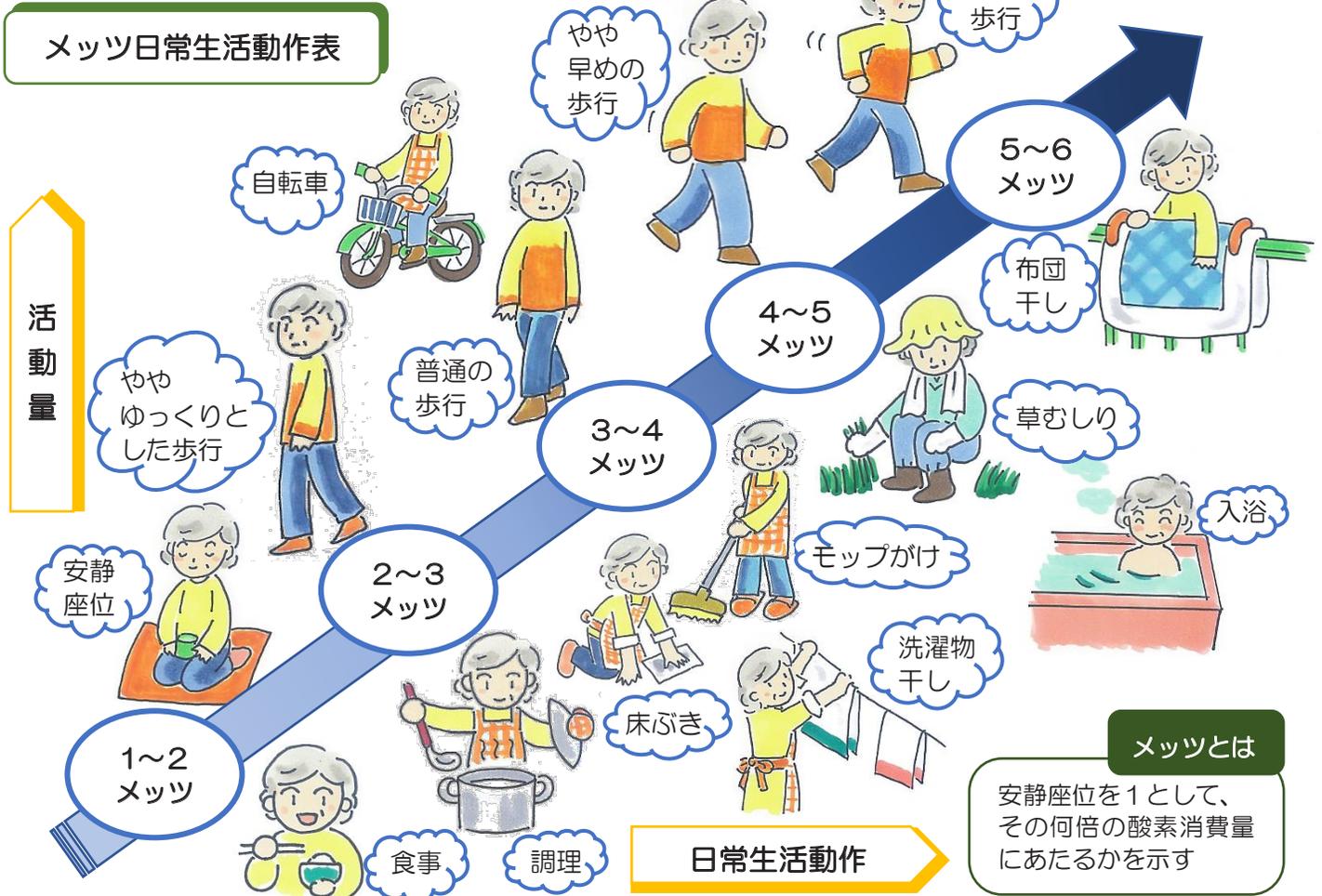
【判定基準】

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
判定	○1	○2	△1	△2	×1	×2

(和光市出典資料)

## ◆「日常生活の動作」を続けることが大切！

「活発な生活」と聞くと、散歩をしたり、特別な運動をしたりするイメージがあると思います。しかし、「日常生活（家事や買い物、趣味も含む）」をしっかりと行い、毎日繰り返し継続していくことも運動になります。



日常生活の動作	(メッツ)	活動の量
食事	1～2メッツ	座っている状態
調理	2～3メッツ	ややゆっくりとした歩行
床拭き、洗濯物干し、モップがけ（掃除など）	3～4メッツ	普通の歩行、自転車
入浴、草むしり	4～5メッツ	やや早めの歩行
布団干し	5～6メッツ	早い歩行

○メッツとは？：からだの活動の強さを表します。  
 ○表の考え方・伝え方：「掃除は4メッツに該当し、1時間に4km歩くくらいの運動になります。特別なことをしなくても、日常生活でできることを増やせば運動していることと同じですね。」

身の周りの生活に関わる動作はできるだけ続けましょう。  
 そして、毎日繰り返し活発な日常生活を続けましょう！！  
 なぜなら日常生活動作は立派な「活動」であり、良い「運動」になるからです。

出典：大分県福祉保健部高齢者福祉課「地域の介護予防活動支援マニュアル」

# セルフマネジメントシート

※寝屋川市内事業所資料 参照

氏名	大阪	元気	元気	元気
	さま	さま	さま	さま
目指したい3か月後の生活		そのためにも頑張ること!!		
1km先のスーパーまで買い物に行ける		<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力、体力の向上 … 教室での運動を毎日実施し、日課になる事を目指しましょう</li> <li>・運動習慣の獲得 … 自宅での家事炊事がよい運動です。習慣化していきましょう</li> <li>・栄養管理を意識する … 足りない栄養素を意識し、蛋白質を多く摂取しましょう</li> </ul>		

		この目標(↑)のために、自宅で、毎日取り組むこと(=セルフマネジメント)				家族・ケアマネより
日付	曜日	1	2	3	4	
		掃除機かけ	自宅回りを杖で歩く	スクワット	毎朝、卵と牛乳を摂る	
		目標回数・時間 =>	10分	10回×3セット		
4月1日	水	○	10分	3セット	○	今日の教室は少し疲れたが、運動した後は気持ちがいい
4月2日	木	×	5分	1セット	牛乳のみ	朝から少しだるく、軽めに運動をした
4月3日	金	○	10分	3セット	○	友人から電話があり、昔話に花が咲いた
4月4日	土	○	7分	3セット	○	テレビで野球観戦 昔は子供を連れてよく球場に行ったな
4月5日	日	×	0分	0セット	○	孫が来て一緒に遊んだので、取り組みはできず。 久しぶりに会え、成長を見てうれしい
4月6日	月	○	10分	3セット	×	孫と遊んだ後ゆっくり眠れたが、朝寝坊して朝ごはんを抜いた。代わりに昼ご飯に卵を食べた
4月7日	火	×	20分	3セット	○	近所の人と一緒に歩き、ゆっくり長めに歩けた

**ひとこと日記**

行ったところや出来事、  
会った人などについて  
一言だけでも

メモ(…)	φ
-------	---

