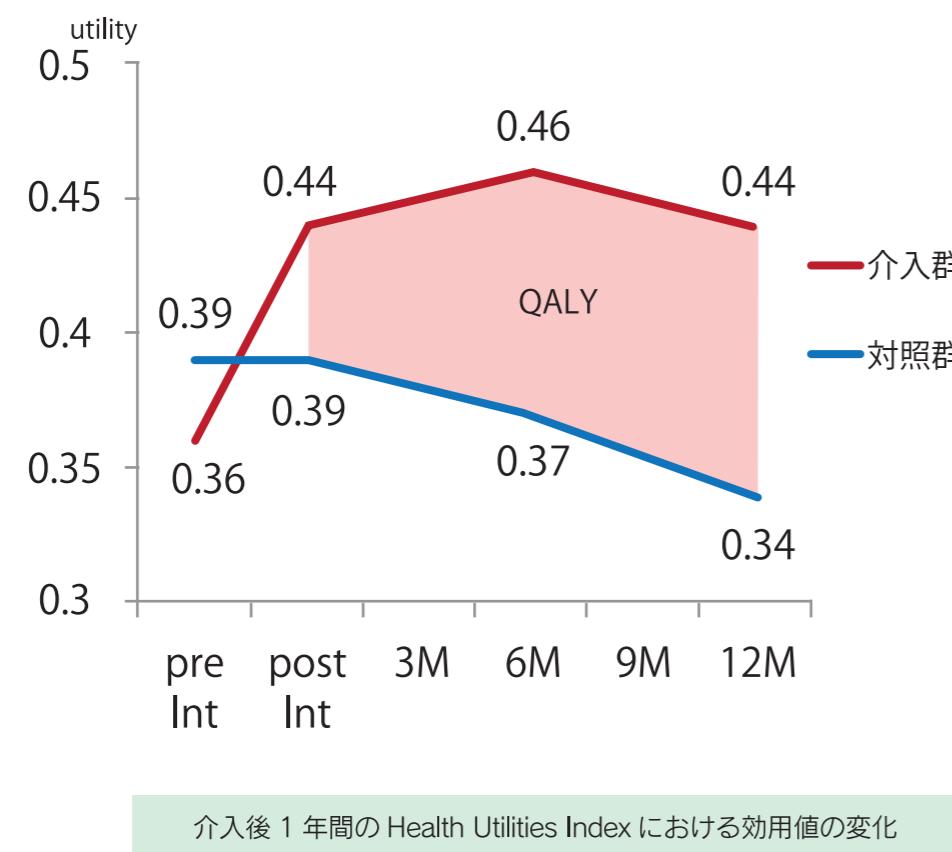


230名を対象にランダム化比較試験を実施した。生活行為向上マネジメントによる介入をおこなった群では、介入から1年経ってもQOLが維持されていたが、対照群は徐々に低下をとどめた。

増分費用対効果 (Incremental cost effectiveness ratio: ICER) は 23.8万円/QALYとなり、十分な費用対効果が認められた。

(能登真一ら:通所リハにおける「意味のある作業」の費用対効果。日本作業療法学会抄録集 (1880-6635)47回。Page 0333, 2013.)



## 生活行為向上マネジメント

# MTDLP

*Management Tool for Daily Life Performance*



生活行為向上マネジメント

©Japanese Association of Occupational Therapists

2025年には、日本の高齢化率は30%を超えると推計されている。限られた社会保障費の中で、高齢者が尊厳を保ちながら、住み慣れた地域で自立した生活をおくことができるよう、医療、介護、予防、住まい及び生活支援サービスが、日常生活の場で切れ目なく提供できる地域での体制（地域包括ケアシステム）づくりが急務となっている。

一般社団法人日本作業療法士協会では、2008年度厚生労働省老人保健健康増進等事業（老人保健事業推進費等補助金）を基盤に、国民にわかりやすく地域包括ケアに貢献できる作業療法の形を示すために、生活行為向上マネジメント（Management tool for daily life performance : MTDL）を開発した。生活行為向上マネジメントは、作業療法士の包括的な思考過程をわかりやすく表したもので、対象者の24時間365日をイメージしつつ、本人のしたい生活行為に行動計画の焦点があたるよう設計されている。

事例は80歳代女性、4年前に夫と死別。水泳や友人との交流を楽しみながら一人暮らしをしていたが、脳梗塞を発症し入院。今後の生活を想像できず生活全般を受身に過ごしていた。発症1ヶ月後、回復期リハビリテーション病院へ転院し、作業療法にて生活行為向上マネジメントを用いて介入を行うこととなった。本人の希望は、『プールに行けなくても、家で一人暮らしの生活をしたい。』であった。本人の希望に対する阻害因子や、強み、予後予測をICFに基づいてアセスメント（次表参照）し、『車いすなしで身の回りのことをしたい。調理・洗濯を自分で行い、家に帰って一人暮らしをしたい。』という目標を共有した。

生活行為アセスメント	生活行為の目標	本人	1人暮らしに戻りたい		
		キーパーソン	本人の慣れ親しんだ地域で暮らし続けたい希望を尊重したい		
	アセスメント項目	心身機能・構造の分析	活動と参加の分析	環境因子の分析	
	生活行為を妨げている要因	立位バランス低下 全身耐久性低下 記憶障害など認知面低下	立位・歩行でのADL未経験 家事動作未経験 外出・外泊の未経験	病院入院中 安全のため車いす使用 ADL見守り実施	
	現状能力（強み）	上下肢の麻痺は軽度 上肢巧緻性は残存	コミュニケーション良好 両上肢使用可能 ADL見守り	娘さんの協力が得られる 近隣に友人が数名いる 自宅段差は少ない	
	予後予測	立位・歩行はバランス再学習により獲得可能なレベル	立位・歩行が可能となれば、ADL全般可能となる	娘・友人の協力、介護サービス利用で1人暮らし可能	
	合意した目標（具体的な生活行為）	①車いすなしで身の回りのことをしたい。 ②調理・洗濯を自分で行い、家に帰って一人暮らしをしたい。			
	自己評価	初期	実行度 1/10	満足度 1/10	最終
				実行度 8/10	満足度 9/10

アセスメントを基に、身体機能向上に合わせて、一人暮らしのための洗濯・調理など、具体的な家事動作や日課を管理する方法を取り入れるなかで、記憶の代償手段の獲得や本人が考える一人暮らし生活のイメージが作れるようプラン（次表参照）を立てた。プランは本人、家族、支援者に分けて記載。上段に計画、下段に実施した結果を記している。

生活行為向上プラン	実施・支援内容			基本的プログラム	応用的プログラム	社会適応プログラム
	いつ・どこで・誰が・何を実施・支援	本人	計画	立位バランス・歩行訓練 メモリーノート活用練習	病棟でのADL練習 家事動作練習	自宅訪問練習 娘さんと外出・外泊練習
			結果	立位・歩行可能 ノート活用を促し記入可能	病棟ADL見守りで可能 家事動作環境設定で可能	自宅での生活可能との確認可
	家族（娘）		計画	飼い猫の餌をあげる 近所の方の近況を報告	外出・外泊練習で独歩でのADLを体験する	継続した外出・外泊訓練を実施する
			結果	猫を飼い続けられる 近隣友人関係を続ける	独歩での屋内移動・ADL可能	週末の外出・外泊を実施
	支援者		計画	Ns・PT:歩行器評価導入 ノート記入促し M S W:早期訪問調整/ ケアマネ連携	Ns:病棟ADL歩行を促し 見守る (不安時は近位見守り)	ケアマネ:退院後の生活を話し合い、継続支援を行ふことを本人に理解してもらう
			結果	独歩可能・ノート記入促し可能 早期訪問可能・ケアマネと病院間の連携可能	独歩でのADL可能	退院後の生活に対し、前向きな発言みられる

その結果、日中は独歩、夜間は歩行器による歩行が可能となりADLも入浴時の見守り以外は自立となった。当初1/10レベルであった本人の実行度（やれるという気持ち）と満足度は、最終確認時にはそれぞれ8/10、9/10へと向上した。地域のサービススタッフと連携し、メモリーノートを活用して自分で家事を行い、訪問介護に実施確認をしてもらい、転院から3ヶ月後に退院となった。退院後はプールのある通所介護に週2回通い、友達と外出するなど、楽しみと生きがいを持って暮らしている。

添付4

## 生活行為申し送り表

氏名：\_\_\_\_\_年齢：\_\_\_\_歳 性別（男・女） 作成日：H\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

退院後も健康や生活行為を維持するため、下記のとおり指導いたしました。  
引き続き継続できるよう日常生活のなかでの支援をお願いいたします。

担当者：

【元気な時の生活状態】			【今回入院きっかけ】 <input type="checkbox"/> 徐々に生活機能が低下 <input type="checkbox"/> 発症（脳梗塞など） <input type="checkbox"/> その他（ ）		【ご本人の困っている・できるようになりたいこと】	
【現在の生活状況】（本人の能力を記載する）※該当箇所にレをつける						【リハビリテーション治療における作業療法の目的と内容】
ADL項目	じて いる	してい ないが できる	改善 見込み 有	支援が 必要	特記事項	
食べる・飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
移乗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
整容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
トイレ行為	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
入浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
平地歩行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
階段昇降	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
更衣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
屋内移動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
屋外移動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
交通機関利用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
買い物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
食事の準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
洗濯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
整理・ゴミだし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
お金の管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
電話をかける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
服薬管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
【アセスメントまとめと解決すべき課題】						
【継続するとよい支援内容またはプログラム】						

添付1

## 生活行為聞き取りシート

相談者	年齢	歳	性別	男・女
-----	----	---	----	-----

記入者名：\_\_\_\_\_ (職種) \_\_\_\_\_

認知症や寝たきりを予防するためには、家事や社会活動などの生活行為を維持し、参加していることが重要です。

- そこで、あなたが困っているまたは問題を感じている（もっとうまくできるようになりたい）、あるいは、うまくできるようになる必要があると思う）事柄で、良くなりたい、改善したいと思う事柄がありましたら、2つほど教えてください。
- もし、生活行為の目標がうまく思い浮かばない場合は、興味・関心チェックリストを参考に確認してみてください。
- 生活行為の目標が決まりましたら、次のそれぞれについて1～10点の範囲で思う点数をお答えください。
  - ①実行度・・左の目標に対して、どの程度実行できている（頻度）と思うか。  
十分実行できている場合は実行度10点、まったくできない場合は実行度1点です。
  - ②満足度・・左の目標に対して、どのくらい満足できている（内容・充実感）と思うか。  
とても満足している場合は満足度10点、まったく不満である場合は満足度1点です。

生活行為の目標	自己評価	初回	最終
□A(具体的に生活行為の目標が言える) 目標1	実行度	/10	/10
	満足度	/10	/10
合意目標： □A(具体的に生活行為の目標が言える) 目標2	達成の 可能性	□有 □無	
	実行度	/10	/10
合意目標： □A(具体的に生活行為の目標が言える) 目標2	満足度	/10	/10
	達成の 可能性	□有 □無	

## ご家族の方へ

ご本人のことについて、もっとうまくできるようになってほしい、あるいはうまくできるようになる必要があると思う生活行為がありましたら教えてください。

_____
-------

## 生活行為向上マネジメント

本シートの著作権（著作人格権、著作財産権）は一般社団法人日本作業療法士協会に帰属しており、本シートの全部又は一部の無断使用、複写・複製、転載、記録媒体への入力、内容の変更等は著作権法上の例外を除いて禁じます。

本シートの著作権（著作人格権、著作財産権）は一般社団法人日本作業療法士協会に帰属しており、本シートの全部又は一部の無断使用、複写・複製、転載、記録媒体への入力、内容の変更等は著作権法上の例外を除いて禁じます。

添付2

## 興味・関心チェックシート

氏名：\_\_\_\_\_年齢：\_\_\_\_歳 性別（男・女）記入日：H\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものは「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	して いる	して みた い	興 味 が あ る	生活行為	して いる	して みた い	興 味 が あ る
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畠仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

生活行為向上マネジメント

添付3

## 生活行為向上マネジメントシート

生活行為向上マネジメント

利用者：\_\_\_\_\_ 担当者：\_\_\_\_\_ 記入日： 年 月 日

生 活 行 為 ア セ ス メ ン ト	生活行為の目標	本人					
	キーパーソン						
	アセスメント 項目	心身機能・構造の分析 (精神機能,感覚,神経筋骨格,運動)		活動と参加の分析 (移動能力,セルフケア能力)		環境因子の分析 (用具,環境変化,支援と関係)	
	生活行為を妨げ ている要因						
	現状能力 (強み)						
	予後予測 (いつまでに,どこま で達成できるか)						
	合意した目標 (具体的な生活行為)						
	自己評価*	初期	実行度 /10	満足度 /10	最終	実行度 /10	満足度 /10

\*自己評価では、本人の実行度（頻度などの量的評価）と満足度（質的な評価）を1から10の数字で答えてもらう

生 活 行 為 向 上 普 ラ ン	実施・支援内容	基本的プログラム	応用的プログラム	社会適応的プログラム
	達成のための プログラム			
	いつ ・ ど こ で ・ 誰 が 実 施	本人		
		家族や 支援者		
	実施・支援期間	年 月 日	～	年 月 日
	達成	□達成	□変更達成	□未達成（理由： ）□中止

本シートの著作権（著作人格権、著作財産権）は一般社団法人日本作業療法士協会に帰属しており、本シートの全部又は一部の無断使用、複写・複製、転載、記録媒体への入力、内容の変更等は著作権法上の例外を除いて禁じます。

本シートの著作権（著作人格権、著作財産権）は一般社団法人日本作業療法士協会に帰属しており、本シートの全部又は一部の無断使用、複写・複製、転載、記録媒体への入力、内容の変更等は著作権法上の例外を除いて禁じます。