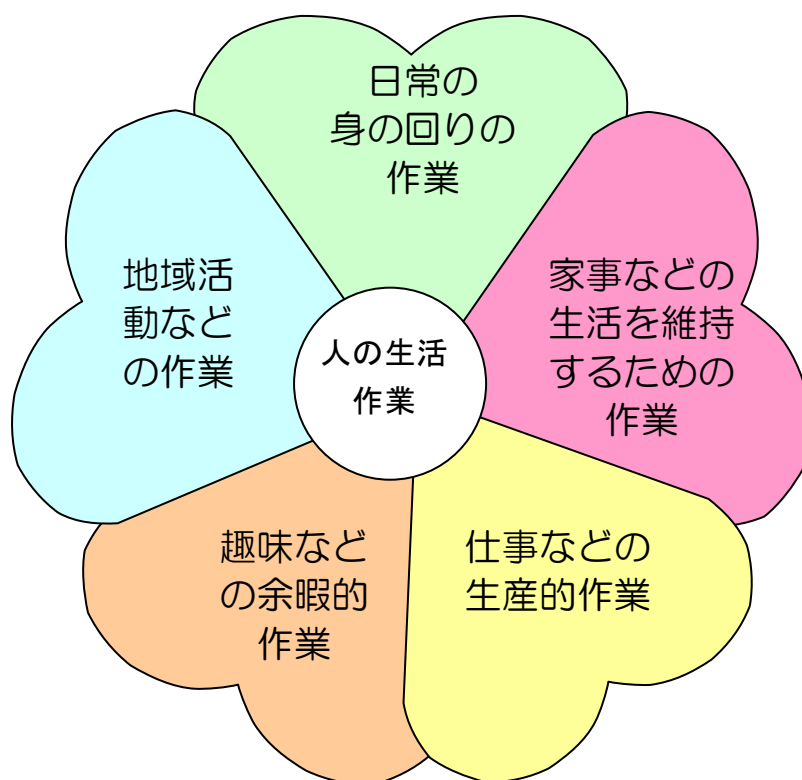


平成22年度老人保健健康増進等事業
包括マネジメントを活用した総合サービスモデルのあり方研究事業

人は作業をすることで元気になれる



平成23年3月

社団法人 日本作業療法士協会

提案1 生活行為に焦点を当てた支援の提案

○ 私たちの生活はその人にとって「意味のある作業」の連続から成り立っている。

私たちの生活は、日常生活などの身辺処理動作が滞りなくできるだけでなく、趣味、生きがい、社会参加などその人にとって「意味のある作業」を毎日の生活で続け、その作業の結果から満足感や充実感を得るという生活習慣を習得することにより元気でいられます。

しかし、高齢期は老化や病気による心身機能の低下により、これまでできていた家事や余暇活動が困難になる、退職や家族構成の変化により自由時間が増えるなど、様々な生活を送る上での作業の作り直しが求められます。

そこでここでは、生き生きとした活動的な生活を送るためには、高齢者が継続したいと思っているその人にとって「意味のある作業(以下生活行為とする。)」を再び行えるようにする生活行為向上のための支援のあり方を提案することとしました。

「その人の生活にとって大切に必要生活行為を見つけよう！」

今回、作業療法の手法の一つであるCOPM (Canadian Occupational Performance Measure) を基にその人にとって必要な生活行為を見つけ出す「作業聞き取りシート」を開発し、病気で病院に入院や施設入所、通所リハビリテーション利用、訪問介護による家事援助を受けているひとを対象に調査を行いました。その結果、下表に示すように幅広い生活行為を聞き取ることができました。高齢者は、サービスの領域に関わらず、これまで主な支援項目となっているADLなどのセルフケアのみならず、社会参加まで幅広い生活行為のニーズを持っていることがわかります。

サービス	ADL・セルフケア	家事などIADL	趣味活動	社会参加
医療	ADL自立 歩行の安定 バランスの向上	料理 仏壇の掃除 ミシン、アイロンが使える 家の炬燵に火を入れる 書字 車の運転 バスや電車の利用	スロットができる 家庭菜園への参加 ゴルフを再開 仲間との山登り 近所まで定期的な外出 温泉 旅行	結婚式に参加する 母親への面会 ボランティアや老人会 孫との文通 友人とお茶を飲む 復職 畑仕事での機械操作
施設	トイレ動作 車椅子自操 靴下を履く	掃除 洗濯 会話 電話で上手に話す 買い物 外出 犬や猫の世話 車の乗り降り 自転車に乗る 庭の手入れ 畑仕事	歌・民謡・詩吟 音楽鑑賞 楽器演奏 書道 塗り絵 絵画・鉛筆画 映画鑑賞 編み物・裁縫・手工芸 パズル・数学の問題 生け花 読書 木工 踊り ウイド・ウヨビ・ウガ 古民家見学	手紙・年賀状を書く 墓参り イベント参加 同窓会への参加 他者との交流 食事会 ためになる話を聞く 友達へのプレゼント作成 個展を開く
通所	信号を渡る・坂道など 屋外歩行 階段昇降 立ちしゃがみ動作 更衣 爪切りを含む整容 普通の食事を食べる 浴槽の出入り 洗体動作 うまく話す	一人で病院受診 友人宅を訪ねる 2階の窓の開閉	詩吟・カラオケ・コーラス 写真を撮る パソコン操作 園芸・盆栽 茶道 野球・水泳・卓球などのスポーツ ゴルフ・グランドゴルフ 釣り そばうち 手を使った仕事	孫へのプレゼント作成 理容室でひげを剃る 外食・ラーメン屋に行く
訪問 介護	洗顔	風呂掃除 洗濯たたみ	詩を作る 新たな趣味	

*重複項目は、除外して記載。例えば、医療と重複した項目は施設、通所、訪問介護のサービスでは記載していない。また、医療、施設と重複した項目は通所、訪問介護では記載していない。以下同様。

提案2 生活行為マネジメントの提案

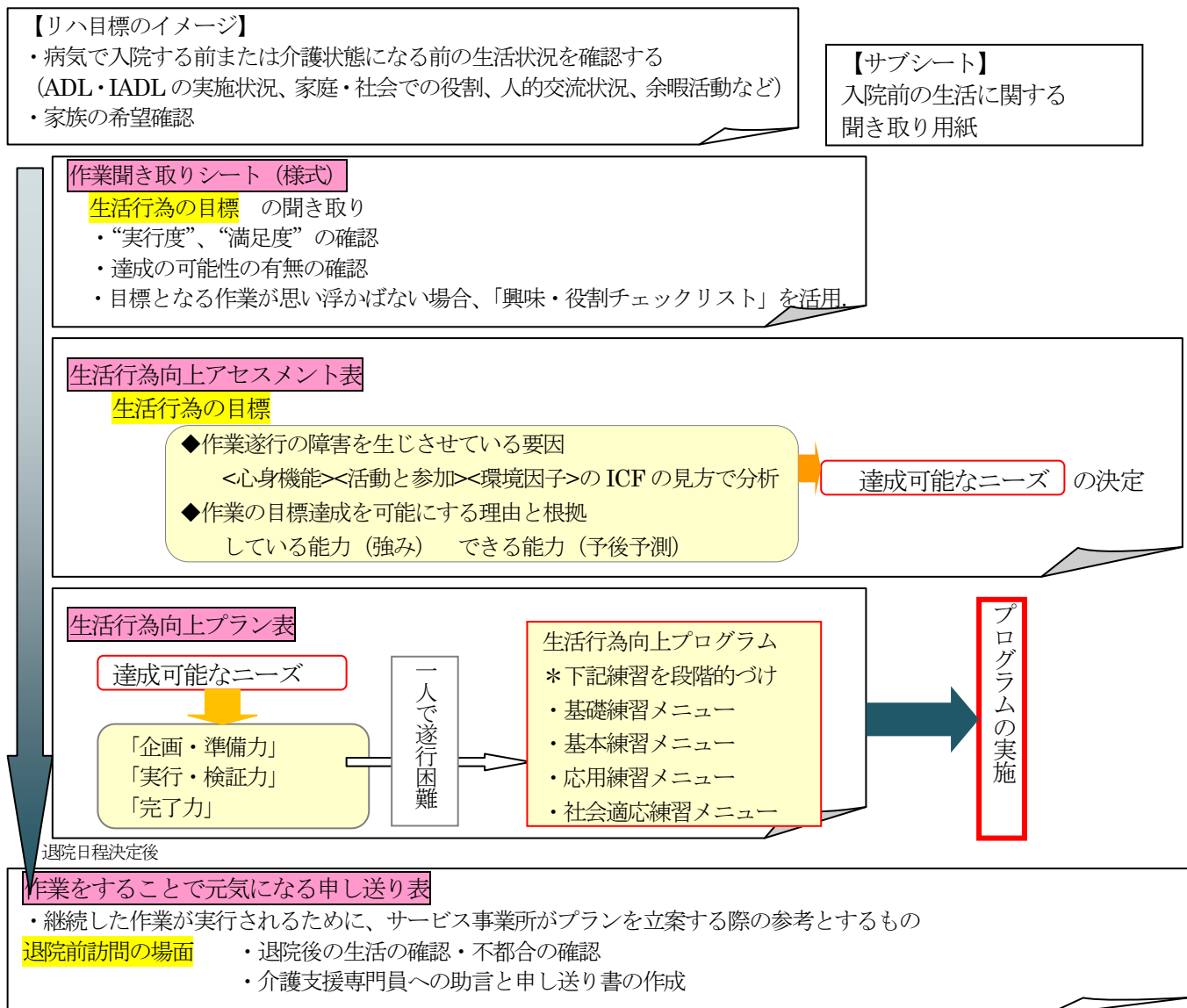
生活行為向上マネジメントは、高齢者が生活をする上で困っている、または、問題を感じている事柄（する必要があるのでできていない、あまりうまくできていないなど）で、やってみたい、もっとうまくできるようになりたいと思う生活行為を再びできるよう支援する方法です。作業療法の技術の一部を分析し、シートに思考の流れをわかりやすい形で落とし込んであります。

まず、シートは対象者の目標とする生活行為を理解するための「作業聞き取りシート」、サブシートとして「興味・役割チェックリスト」「生活確認表」を用意しました。

生活行為の目標を達成するために、それを阻害している要因をICFに基づき、①認知や筋・骨格、排泄機能などの心と体の機能、②日常生活の状況、③住宅や道具、家族や支援者、住んでいる地域特性など環境の各側面を把握します。その上で、現状で「している能力(強み)」と改善する可能性のある「できる能力」(予後予測)をアセスメントします。この「できる能力」を見立てが自立支援においてとても重要です。「できる能力」の見立てには、作業療法士に相談をしてみましょう。

生活行為向上のためには、生活行為を遂行するためには3つの力「企画・準備力(Plan)」生活行為をするための段取りと準備をする力、「実行力(Do)」生活行為を実施する力、「検証・準備力(See)」うまくできたか検証し、完成させ、次の生活行為につなげる力が必要です。それぞれに対し、どんな練習を誰が・どこで・どのように・いつまでするのかを具体的に本人・家族・支援者それぞれで役割分担をしながら日々練習することが求められます。

<生活行為向上マネジメントの流れ>



【作業聞き取りシート】(様式)

作業聞き取りシートは、その人にとって意味のある作業を把握するためのシートです。対象者が目標とする生活行為や作業が思いつかない、何もないと答えた場合、シートの下表に示している「興味・役割チェックリスト」をサブシートとして聞き取りの際にヒントとして活用してみてください。このシートはあくまでも対象者自身が生活の目標とする生活行為や意味のある作業に気づくそのプロセスを支援するツールで、支援者側が決めるものではないという点に留意してください。

*さあ、記入してみましょう！

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、問題を感じている事柄（する必要があるのでできていないこと、なんとかやっているがあまりうまくできていないことなど）で、やってみたい、もっとうまくできるようになりたいと思う事柄がありましたら、3つほど教えてください。
- 次に、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。

相談者氏名		年齢		性別		
相談の主訴	(身体や生活で困っていること、不安に思っていること)					
生活行為・作業の目標	□A(具体的に生活行為・作業の目標が言える) 目標1	実行度		/		
		満足度		/		
		達成の可能性		□有 □無→A^		
	□A(具体的に生活行為・作業の目標が言える) 目標2	実行度		/		
		満足度		/		
		達成の可能性		□有 □無→A^		
	□A(具体的に生活行為・作業の目標が言える) 目標3	実行度		/		
		満足度		/		
		達成の可能性		□有 □無→A^		
	□B(具体的にイメージができない)		→A 興味・関心チェックへ			

参考) 吉川ひろみ訳 ; COPM (Canadian Occupational Performance Measure) [カナダ作業遂行測定] 第4版 大学教育出版 2007

A 興味・関心チェック (下記の項目で好きな、興味のある、してみたいものに○をつけて下さい。)

掃除	ボーリング	手工芸	歴史	ラジオを聴く	洗濯	おしゃべり
料理	水泳	読書	ボランティア	テレビを見る	車の運転	生涯学習
買い物	テニス	将棋・囲碁	写真	歌を歌う	畑	旅行
家の手入れ	野球	観劇	ゴルフ・グランドゴルフ	映画を見る	友人との交流	編み物
洗濯物たたみ	ダンス・踊り	絵を描く	温泉	パズル・ゲーム	賃金を伴う仕事	針仕事
子どもの世話	体操・運動	新聞を読む	楽器演奏	つり	音楽を聴く・演奏会	日曜大工
動物の世話	散歩	俳句	書道・習字	園芸	地域活動	お茶・お花
謡曲・詩吟	パソコン・ワープロ	宗教活動				

提案3 生活行為向上プログラムの提案

○以下のプログラムを段階づけて実施することで、生活行為ができるようになります。

- ①「基礎練習」…作業を遂行するために筋力や体力などの心身機能の改善をはかる練習
- ②「基本練習」…歩行や立ち上がり、トイレ動作のシュミレーションなど作業に必要な動作を繰り返し練習
- ③「応用練習」…意味のある作業そのものを実践による練習
- ④「社会適応練習」…自宅やお店などに出向いて、作業する実際の環境での練習

基礎練習	基本練習	応用練習	社会適応練習
<p>主にこころに働きかけるメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意識を覚醒させるような刺激 ・緊張をほくすような働きかけ（リラクゼーション等） ・興奮や不安を鎮め、作業に取り組みやすくする手技や働きかけ ・認知機能トレーニング ・高次脳機能訓練 <p>主にからだに働きかけるメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋肉や関節のこわばりをほくして動きやすくする手技や働きかけ（ストレッチ等） ・関節をほくし可動性を増す準備（ROM訓練・エクササイズ等） ・筋肉の動きを整え動きやすい準備 ・痛みを緩和する手技や働きかけ ・感覚の動きを改善し調整する ・座位・立位のバランス改善 ・自己トレーニングの支援 ・上肢機能訓練 ・協調性・巧緻性訓練 ・発声練習 口腔機能改善練習 <p>その他のメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団体操 	<p>主に心の働きに関わる練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良く見る、選べる、手を出せる、物と関わる基本練習 ・認知構成課題 空間認知改善練習 <p>主に ADL・IADL の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を操作して、動ける座位を改善 ・体の各部をコントロールし動作がスムーズになる練習（リーチ動作・ワイピング、サンディング） ・起居移動練習、訓練室で移乗動作練習、車いす駆動練習 ・座位バランス、座位で動く練習 ・立位バランス、立位で動く練習 ・階段動作練習 床動作練習 <p>主に上肢作業・生活行為の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道具を使いこなす練習 ・目と手を協調して使い、より巧緻な作業をする練習（鉛筆や筆操作、紙押し練習、はし動作練習、ハサミ使用練習等） ・きき手交換練習 ・巧緻性や両手協調の模擬作業 <p>その他のメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・挨拶練習、簡単な会話のやり取りの練習、食べる練習 	<p>生活活動（ADL・IADL）について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活場面での歩行・屋外歩行・応用歩行・散歩 ・生活場面での実用的トイレ動作 入浴動作・更衣・整容・化粧 ・自家用車、ワゴン車への乗り降り、外出場面でのトイレや浴槽での対応練習 ・調理・掃除・洗濯・買い物 ・床や棚から必要な物を取り出し作業を遂行し、片づけるなどの一連のバランス・判断 <p>生活を彩り意欲を生む練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カードゲーム・パズル・制作 ・分類して並べる ・手順に沿って組み立てる ・手工芸、作品づくり ・書字、日記、手紙 ・趣味的活動 ・園芸、 ・ダンス（振付けから） ・替え歌作り ・詩吟・歌唱、音楽鑑賞 ・回想法 アルバム作り <p>その他のメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職業前訓練 	<p>社会生活の獲得・拡大</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周囲と協調し落ち着いて日常を過ごせる支援 ・部屋を片付け持物を管理し、日課・予定を決めていく ・自宅での生活動作の確認や工夫 ・外出、外泊の一連の行為 ・家族内で家長・父・母として、祖父母としてという存在を確認できる作業遂行 ・買い物や郵便局・図書館・役場等 への生活拡大 <p>ひとと共に生きる練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作品を工夫して大切な人へプレゼントする。作品展を開く ・皆で料理をする、誰かの為に料理をふるまう ・畑作業、盆栽の手入れ、囲碁、マージャンを通じた仲間との交流、書道を続け交流を拡げる ・俳句の会やインターネット仲間への参加、交流を拡げる ・カラオケ、合奏 発表会 ・クラス会参加 ・詩吟・コーラス発表会 ・イベントの企画実行

提案4 生活行為がうまく取り組めるためには人、生活行為、環境を組み合わせよう！

生活行為がうまく取り組めるためには、人の持つ心身機能や能力、作業の特性、作業する環境がうまく組み合わせられることが大切です。作業療法士は人、作業、環境を分析して、どうしたらうまくできるようになるかを提案することを仕事としています。手に力が入らずジャムのびんのふたが開かないときには、手に力が入る動作方法を提案するでしょう（**人への提案**）。また、びんのふたをあけるための道具（自助具）を提案するかもしれません（**環境への提案**）。びんのふたを軽く火で温める方法を提案するかもしれません（**作業の仕方への提案**）。このように如何に楽に効率よく、安全に一人でできるよう提案をします。

提案5 生活行為を容易にするための生活用具の選定と工夫が大切

生活用具とは、食事用具、調理器具、掃除用具、家具など物を作ったり何かをするために生活に用いるすべての道具を指します。手の力が弱い高齢者が生活行為を容易にするためには、活用しやすい日常の生活用具の種類の選定が大切です。場合によっては、自助具などを活用し、力を補完したり、工夫することが求められます。生活行為の自立のためには、生活用具にも焦点を当てた支援が求められます。

※ 自助具とは日常生活で困難を来している行為を、容易に行えるように工夫された道具です。

（使用の例）

- ・手の力が弱い方が料理をする際に、包丁ではなくピーラーを使って野菜の皮をむく
- ・指先の細かい動きが難しく箸がうまく使えない人が盛り合わせや炒める際にトングを使う
- ・物忘れがあって鍋をかけたことを忘れる恐れのある人はガス台ではなく IH 調理台を使う
- ・掃除機が重くて使いにくい方が、フローリングワイパーを使う
- ・膝に痛みがあって床からの立ち上がりがしにくい方が居間で椅子やソファを使う

○高齢者自身の「意味のある作業」への取り組み支援の効果

その1 満足の高い生活の獲得ができました！

「作業聞き取りシート」では、高齢者自身が「意味のある作業」の実行状態（実行度）、その状態についての満足状況（満足度）を自己評価できるようにしました。

高齢者自身の「意味のある作業」を作り直すため、通所リハビリテーションで具体的に「意味のある作業」をプログラムで実施した利用者の方が、実行度・満足度がともに改善していました。

その2 基本動作や日常生活が自分でできるようになりました！

通所リハビリテーションで「意味のある作業」プログラムを3ヶ月間実践した結果、従来の個別機能訓練プログラムの実践者に比較して、介護認定調査票による評価では、身体・基本動作関連項目で改善のあった者が平均4.2名、身の回りのことなどの日常生活動作（以下、ADL）関連項目で2.2名、家事などの手段的日常生活動作（以下、IADL）関連項目は3.5名と改善した者の人数が多かった。項目毎では、基本動作関連項目の立位保持、移乗、IADL項目の意志決定、集団生活への適応の項目で統計的に有意な改善を認めました、このことは、「意味のある作業」をすることで意欲が高まり、日常の生活の中でも主体的に行動するようになったためと考えています。施設の介護職員や家族からは、機能訓練人生の利用者が生活に目を向け、人生の夢を語るようになった、とても元気になった、家での生活も主体的になったなどの声が聞かれました。

その3 健康だと思える利用者が増えました！

健康と直接関係しない生きがいや経済状態、交友関係などを除いた健康に関連する生活の質（以下、QOL）のことを健康関連QOLと呼びますが、健康関連QOLを評価する主観的健康感およびHealth Utilities Index などで、今回の「意味のある作業」プログラムの実践は有効であることがわかりました。

「作業することで人は健康になれる」ことを検証することができました。

※今回の研究の評価で用いた主観的健康感を下記に紹介します。

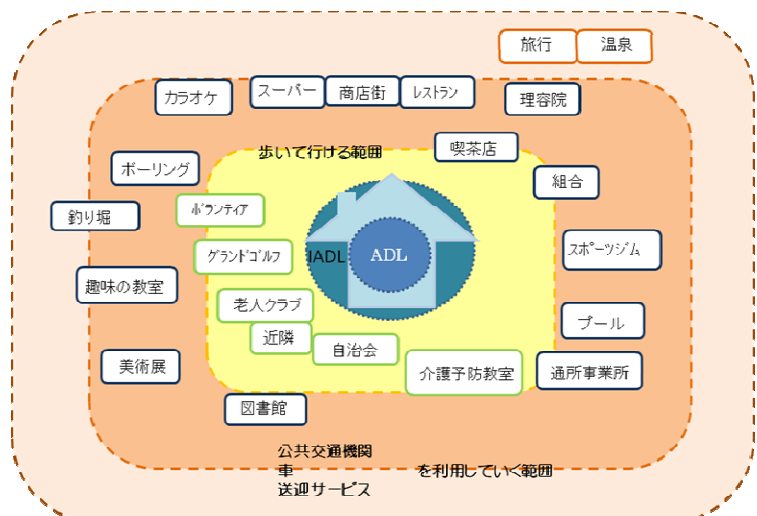
●あなたのふだんの健康状態は以下のどれに当てはまりますか？

とても健康 ・ まあまあ健康 ・ ふつう ・ あまり良くない ・ 悪い

その4 社会参加へ活動が展開！

平成21年度の通所リハビリテーションの介入事例の1年後を追跡した結果、対象者は家での調理や洗濯をするなどの家事の役割を継続している他、陶芸教室や大正琴教室に参加するなどの趣味の広がり、図にあるような地域の様々な活動に参加していた。生活行為向上マネジメントは、対象者がこれまで困難であると感じていた作業が遂行できたことにより、高齢者のさらなる活動への広がりを得たものと考えられます。

また施設では、研究参加後、提供するプログラムの充実と施設外での活動の取り組む機会を設けるなど通所利用以外の活動にも配慮するようになった。その結果、利用者が活動に意欲的に取り組むようになったことで、消極的な家族の理解を得ることにもつながり、利用者の参加率の増加したとの報告がありました。

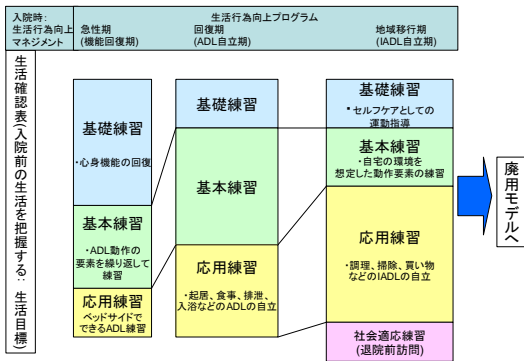


その5 生活行為向上プログラムモデル事例をまとめました！

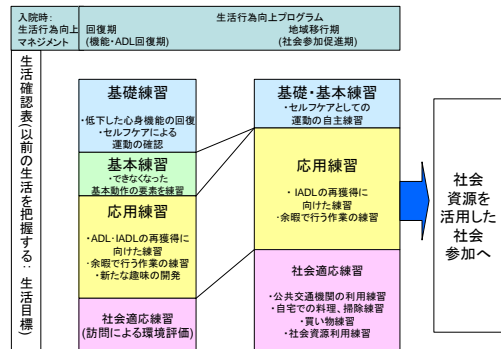
今回の研究から、生活行為向上のためのプログラムは、すべての協力機関で実施において基礎的なものから徐々に実生活に即したメニューへと、プログラムの段階付けが行われていました。また、対象者の状態像によりメニューのウエイトが異なっていました。そこで生活行為向上プログラムの実施方法を、主な状態像ごとに以下の三つのモデル図としてまとめました。生活行為向上プログラムでは、一律の同じプログラムではなく、個々の状態像や時期によってプログラムを段階づけて組み合わせながら、社会参加ができるよう支援していくことが求められます。

一つは、脳卒中など病気を発症してまもなく、急性期医療から在宅に退院する地域移行期までに、心身機能の回復に重点を置き、徐々にADL動作の要素の繰り返しなど基本動作練習から、実践の場での応用練習と段階づけて実施される脳卒中モデル。二つ目は、廃用症候群に焦点を当て、通所などの機関で心身機能の強化練習とより在宅生活でのIADLなどの役割獲得や余暇時間の活用方法などの応用練習、社会資源の利用方法などの社会適応練習へと段階づけて行われる廃用症候群モデル。三つ目は、入院当初から持てる能力の回復・維持に焦点を当て、具体的な生活行為や作業が本人の仕方でできるよう練習する応用練習や退院後介護保険サービスの利用を視野に集団での人的交流や活動ができるよう練習する社会適応練習に重点が置かれる認知症モデル。

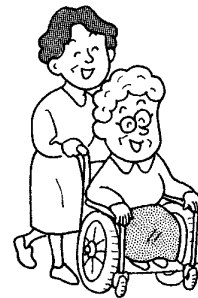
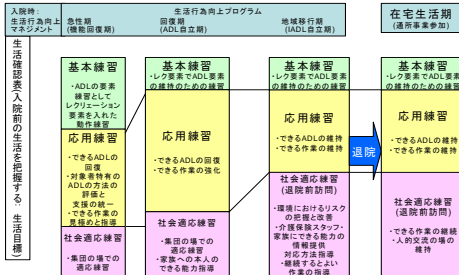
脳卒中モデル【例】



廃用症候群事例モデル【例】



認知症事例モデル【例】



提案6 健康感の持てる新たなサービス提供のあり方を提案

高齢になっても、要介護5になっても、認知症になっても、がんになっても、重度の障害があっても、「元気だ、健康だ」と思える「健康感」が持てる社会の構築を！！

医学の進歩とともに、治癒できない疾患や心身機能障害が残存する疾患が増加しています。疾患や心身に障害があっても、IADLや社会参加に関する作業を実行している人ほど満足感が高いと報告されています。

人は、病気や身体に障害を持った時、これまでの生活や望む人生が送れなくなったと思います。そのことで生きる意欲を失い、介護が必要な状態になったりします。でも、身体やところに支障があっても生き生きとした人生や生活を送っている人たちはたくさんいます。その人にとって「意味のある作業」の出会いが、ところを元気にし、自分の生活に目を向け、生き生きとした人生を作っていると思います。

「意味のある作業」が、「できない」から「できるかも」へと思いを変化させ、「病気になっても大丈夫」、「障害が残っても大丈夫」、「認知症になっても大丈夫」という安全・安心の得られる社会をつくるものと考えます。

提案7 生活行為向上支援システムの提案

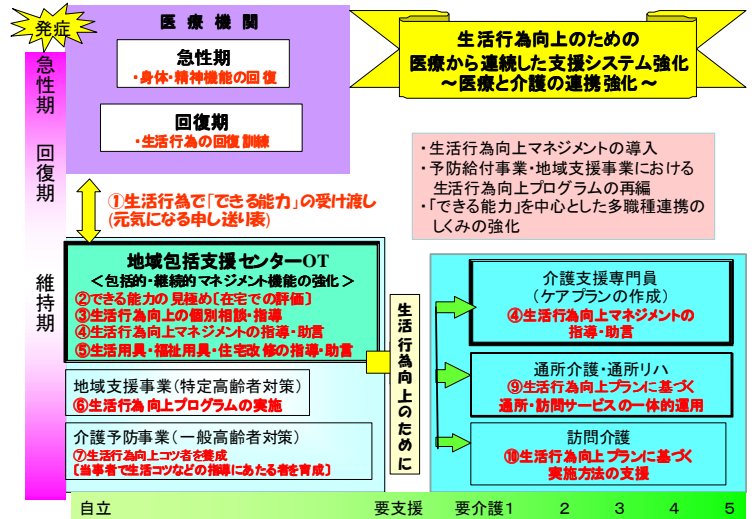
～地域で高齢者がしたい生活行為が継続できるために～

(1) 医療から介護への連携では

生活行為向上のためには、対象者の「できる能力」や「生活行為の目標」の入手のためにも、医療からの連続した支援システムが必要であり医療と介護の連携強化が不可欠です。

発症間もない急性期・回復期の医療から生活行為向上プログラムは開始されるべきものであり、急性期医療では身体・精神機能の回復を中心に、回復期を担う病床では生活行為の回復訓練を中心に、退院に際しては、退院前訪問を行い、実際の自宅環境、地域環境を想定し、スムーズな退院生活が獲得されるよう、不足気味な応用練習、社会適応練習を実践することが強く望まれます。

また、生活行為向上マネジメントによって作成された「元気になる申し送り表」を用いて、医療機関から地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などの在宅支援部門に対し、生活行為で「できる能力」の受け渡しを行い、連携を図ることが大切です。



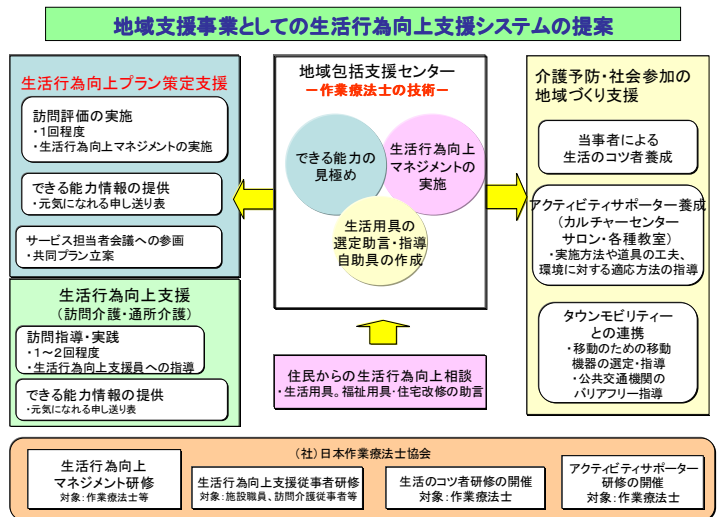
(2) 生活行為向上支援を効果的に展開するため

介護支援専門員をはじめ、介護サービス提供事業所に対し、①自立支援に有効な生活行為向上の考え方を啓発普及する、②生活行為マネジメントに基づく対象者の「できる能力」の見極めや「生活行為向上プログラム」について後方支援を行う、③必要に応じて同行訪問を行い、対象者の生活の場での生活用具の工夫や環境調整について直接的指導を行うなどができる体制が必要です。

また、④実際に高齢者で心身に障害があっても様々な生活上の工夫(コツ)をして自立した生活を送っている「生活のコツ者」による社会参加のお誘い、⑤住民に生活行為を継続することで元気になるという考え方を理解し、自らの現役時代のスキルを生かして相互に教えあうボランティア「アクティビティサポーター」の養成を行い、社会参加をサポートする、⑥地域で向上した能力を継続的に活用し社会参加を促すための社会資源の開発などの社会参加への地域づくりを併せて行う必要があります。

そこで、地域包括支援センターの「包括的・継続的マネジメント機能」に生活行為向上マネジメントを追加し強化を図るとともに、「地域のネットワーク・啓発普及機能」に趣味活動などの社会参加資源づくりができる具体的な取組みを提案します。

2011. 日本作業療法士協会



平成22年度老人保健健康増進等事業
包括マネジメントを活用した総合サービスモデルのあり方研究事業
2011年3月

発行：社団法人 日本作業療法士協会

〒111-0042 東京都台東区寿1-5-9 盛光伸光ビル7階

電話 (03) 5826-7871 FAX (03) 5826-7872