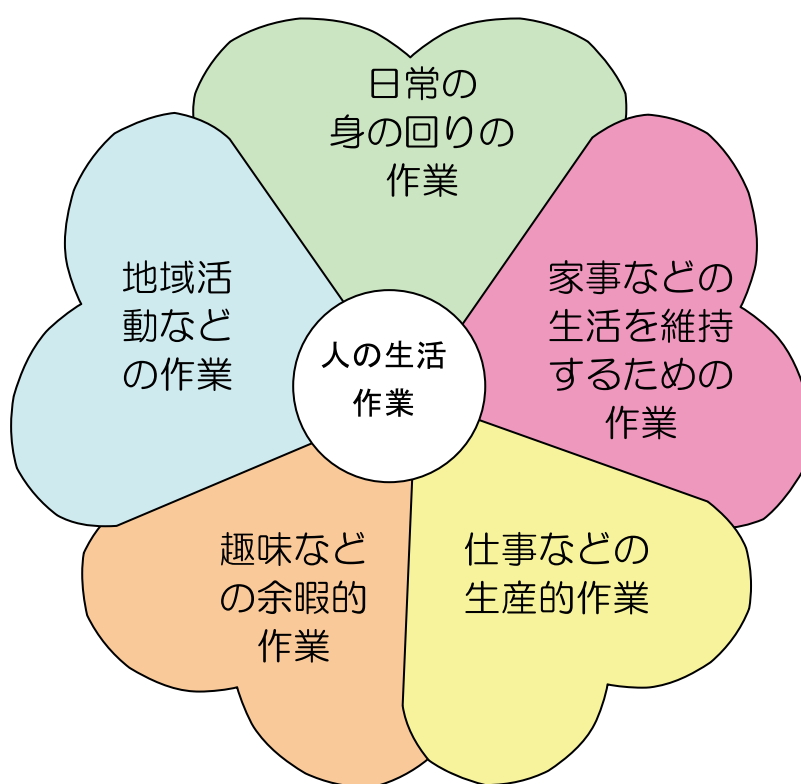


平成23年度老人保健健康増進等事業
生活行為向上マネジメントの普及啓発と成果測定研究事業

人は作業をすることで元気になれる

～生活行為の自立を目指して～



平成24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「意味のあるしたい作業」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「意味のあるしたい作業」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「意味のあるしたい作業(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。

提案2 生活行為援助シートを活用してみませんか

○その人の生活にとって大切で必要な生活行為を見つけよう！

(社)日本作業療法士協会は、高齢者の生活行為に焦点を当てた生活行為向上マネジメントを平成20～22年度老人保健健康増進等事業を通して開発してきました。医療機関や入所施設では、生活行為向上マネジメントによる介入を受けることで、Barthel indexによる日常生活動作(以下、ADL)が改善することがわかりました。また、通所リハビリテーションと入所施設では、健康感など健康関連QOLが改善することがわかりました。さらに、訪問介護との連携では家事や趣味活動などのFAI評価による手段的ADLが改善することがわかりました。

そこで今回、通所介護や訪問介護で働く福祉職の方々が、高齢者がしたいまたは必要な生活行為を見つけ出し支援ができるよう「生活行為援助シート」を開発しました。実際に通所介護でモデル事業として試行し、いろいろな意見をいただき、また訪問介護の方々にも体験していただき、完成させました。

その結果、通所介護の職員の方々からは、当初は書類が多い、面接する時間がかかるなどの不安な声が聞かれましたが、実際に活用し、利用者の方と面接や支援を進めていく中で、利用者の方々が生き生きして、生活が活動的になっていく姿を見て、取り組んでよかったなど好評が得られました。また利用者は支援者が思う以上によくなったと感じていることもわかりました。

【生活行為援助シートの紹介】

生活に介護が必要になってきた高齢者は、お世話が必要になっているので自分のやりたいことを言いづらい、家族に迷惑をかけるかもなどの理由などから、うまく「したいまたは必要な生活行為」を表現できない傾向があります。そこで、生活行為援助シートは、高齢者が「したいまたは必要な生活行為」を気づけるよう、支援者が援助できるように構成されています。シートは大きく5つのシートで構成されています。

- ① まず、支援者が利用者に聞き取りを行いながら、高齢者の人生や生活の過ごし方を理解し、「したいまたは必要としている生活行為」を利用者が気づきやすくする、または話しやすくする環境をつくる表1「事前シート」があります。
- ② 利用者の元気だったころの生活行為を理解した上で、利用者自身に私のやりたいことを記入してもらい、利用者自身がその生活行為の実行度やその状態に対する満足度を自己評価できる表2「作業聞き取りシート」があります。
- ③ もし、うまく「私のしたいこと」が見つからなかった場合に、ヒントを提示し、気づきを支援する補助シートとしての表3「したいこと発見シート」があります。
- ④ その他に、実際の生活行為の実施状況など生活行為を評価する「生活評価シート」
- ⑤ 支援の結果、利用者・家族の変化を把握する「経過シート」があります。

表1 生活行為援助シート①（事前シート）

利用者： _____ 年齢： _____ 歳 担当者： _____ 性別：男・女
 疾患名： _____ 要介護度： _____ 寝たきり度： _____ 認知症自立度： _____

項目	聞き取った内容
〔生活歴〕 ・生まれたところ ・育った地域の思い出 など	
〔仕事歴〕 ・仕事の内容 ・苦労したこと、頑張ったこと、やり 上げたこと など	
〔趣味・活動歴〕 ・取り組んだこと ・やってみたいこと など	
〔現在のこと〕 ・楽しいこと、困っていること、心配 なこと、迷っていること など	
〔その他〕 ・家族構成 ・家族の思い	

表2 生活行為援助シート②（作業聞き取りシート）

認知症や寝たきを予防するためには、家事や社会活動などの作業を維持し、参加していることが重要です。

- ① まず、あなたがしてみたい、良くなりしたい、元気になったらやりたいと思う事柄がありましたら、教えてください。うまく言えない場合は、表3の「したいこと発見シート」から選んでみましょう。
- ② 決まりましたら、「私のしたいこと」に記入しましょう。
- ③ 次に、「したいこと」について、現在の実行状況を確認します。完全に実行できた場合を10点満点としたら、今は何点程度か確認します。なかなか言えない場合は、5点以上か以下かを確認し、以上だとすれば何点なのか確認してください。
- ④ また、満足状況についても同様、「したいこと」についてどれだけ満足しているかを実行度同様、確認してください。

私のしたいこと		それをしたい理由	家族の思い
	初回(/)	最終(/)	
実行度	/10	/10	
満足度	/10	/10	



表3 したいこと発見シートへ

表3 生活行為援助シート（したいこと発見シート）

【日常生活の動きなど（ADL）】
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 整容 <input type="checkbox"/> 更衣 <input type="checkbox"/> 入浴 <input type="checkbox"/> 排泄 <input type="checkbox"/> その他（ ）
【日常の家事など（IADL）】
<input type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> 料理 <input type="checkbox"/> 掃除 <input type="checkbox"/> 整理整頓 <input type="checkbox"/> 洗濯 <input type="checkbox"/> 洗濯物たたみ <input type="checkbox"/> 庭の手入れ <input type="checkbox"/> 車の運転 <input type="checkbox"/> その他（ ）
【余暇活動（趣味・レジャーなど）】
<p>【趣味・健康づくり活動】</p> <input type="checkbox"/> ラジオを聴く <input type="checkbox"/> テレビを見る <input type="checkbox"/> 映画を見る <input type="checkbox"/> 歌を歌う・カラオケ <input type="checkbox"/> 読書 <input type="checkbox"/> パズルゲーム <input type="checkbox"/> テレビゲーム <input type="checkbox"/> 麻雀 <input type="checkbox"/> 手工芸 <input type="checkbox"/> 編み物 <input type="checkbox"/> 針仕事 <input type="checkbox"/> 料理・おかし作り <input type="checkbox"/> 歴史 <input type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 将棋・囲碁 <input type="checkbox"/> 観劇 <input type="checkbox"/> 絵を描く <input type="checkbox"/> 俳句 <input type="checkbox"/> 謡曲・詩吟 <input type="checkbox"/> 書道・習字 <input type="checkbox"/> ボーリング <input type="checkbox"/> 水泳 <input type="checkbox"/> ゴルフ・グランドゴルフ <input type="checkbox"/> テニス <input type="checkbox"/> 野球 <input type="checkbox"/> ダンス・踊り <input type="checkbox"/> 音楽を聴く・演奏会 <input type="checkbox"/> 楽器演奏 <input type="checkbox"/> お茶・お花 <input type="checkbox"/> 園芸 <input type="checkbox"/> 畑 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 体操・運動 <input type="checkbox"/> 釣り <input type="checkbox"/> 飲みに行く <input type="checkbox"/> デート <input type="checkbox"/> パチンコ <input type="checkbox"/> 競馬 <input type="checkbox"/> ギャンブル <input type="checkbox"/> 写真 <input type="checkbox"/> 日曜大工 <input type="checkbox"/> その他（ ）
<p>【社会活動】</p> <input type="checkbox"/> 新聞を読む <input type="checkbox"/> 友人との交流 <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 賃金を伴う仕事 <input type="checkbox"/> 地域活動（町内会老人クラブ） <input type="checkbox"/> ボランティア <input type="checkbox"/> 生涯学習 <input type="checkbox"/> 温泉 <input type="checkbox"/> 子どもの世話 <input type="checkbox"/> 動物の世話 <input type="checkbox"/> 旅行 <input type="checkbox"/> 結婚活動 <input type="checkbox"/> 夫婦生活 <input type="checkbox"/> パソコン・インターネット <input type="checkbox"/> その他（ ）



提案3 生活行為プロセスを理解し、どうしてもできなくなったのかをみてあげましょう!

○生活行為が向上または継続できるためには

(1) 生活行為は企画・準備、実行、検証・完了の一連のプロセスで成り立っています。

生活行為は、たとえば料理をするという行為であれば、食材を切るという行為だけではなく、メニューをどうするのかという企画・準備、どのように調理するのかという実行、うまくできたか、味の調整などの検証のプロセスがスムーズに行えて完了します。

私たちは、このような行為の一連のプロセスを気づくことなく、日々の生活を営んでいます。しかし、老化や病気により、体や認知機能の低下が生じるとこれらのプロセスのどこかに支障をきたし、スムーズに行えなくなってきます。

作業療法士は、生活行為が一人でできるために、その行為を分析し、プロセスのどこにつまずきがあるのか、そこを把握し、できるように環境を設定しなおしたり、道具を工夫したり、動作ができるように方法を代えるまたは練習するなどのプログラムを立案、支援する仕事をしています。

※下記に作業療法士が分析し、支援をする際の代表的な家事行為のプロセスを示します。

たとえば、調理ができなくなった場合、そのプロセスの一つ一つの動作を理解し、どうしてもできなくなったのかを具体的に見てあげましょう。そして、できるプロセスはできるだけ実行していただき、できないプロセスのみをサポートしてあげましょう。そのことが、自立支援の関わりとなります。

○できなくなったり、自信がなくなっているプロセスをチェックしてみましょう!!

できるところはできるだけ、毎日行うことが自立への早道です。

※チェック方法： にチェックを入れてみましょう。(記入例：→)

生活行為	工程	生活行為	工程
調理	<input type="checkbox"/> メニューを考える <input type="checkbox"/> 必要な食材を揃える <input type="checkbox"/> 必要な調理道具を用意する <input type="checkbox"/> 料理の段取りを決める <input type="checkbox"/> 皮を剥く <input type="checkbox"/> 食物を切る <input type="checkbox"/> 食べ物を混ぜる <input type="checkbox"/> 煮る・焼く・揚げる・茹でる <input type="checkbox"/> 火気の取り扱い <input type="checkbox"/> 食器に盛りつける	洗濯	<洗濯機を使用する> <input type="checkbox"/> 洗濯物を洗濯機に入れる <input type="checkbox"/> 洗剤を入れる <input type="checkbox"/> 洗濯機を操作する <input type="checkbox"/> 洗濯物を取り出す <干す> <input type="checkbox"/> 洗濯物を運ぶ <input type="checkbox"/> 物干しの選択 <input type="checkbox"/> 洗濯物を干す <input type="checkbox"/> 洗濯バサミで挟む <input type="checkbox"/> 洗濯物を取り込む <input type="checkbox"/> 洗濯物をたたむ <input type="checkbox"/> 洗濯物をかたづける
掃除や整頓	<input type="checkbox"/> 掃除場所の決定 <input type="checkbox"/> 目的に適した掃除方法の選択 <input type="checkbox"/> 整理・収納 <input type="checkbox"/> モップがけ <input type="checkbox"/> 箒ばき <input type="checkbox"/> 雑巾しぼり <input type="checkbox"/> 掃除機操作 <input type="checkbox"/> 掃除道具の後片付け	買い物	<input type="checkbox"/> 買い物のリストをつくる <input type="checkbox"/> お金と運搬用の道具を選択 <input type="checkbox"/> お店を選択、決定 <input type="checkbox"/> 移動方法を選択、決定 <input type="checkbox"/> お店まで移動する。 <input type="checkbox"/> お店の中の移動方法を選択、決定 <input type="checkbox"/> 必要な物品の買い物 <input type="checkbox"/> お金の支払い <input type="checkbox"/> 買ったものの運搬方法の選択、決定 <input type="checkbox"/> 買ったものを持ち帰る <input type="checkbox"/> 買ったものの片付け

(2) 高齢者の生活行為を向上するため支援の視点

高齢者の生活行為を向上するため支援として、以下の大きく3つの視点が考えられます。

その①：体力、身体機能のトレーニングで良くなるか。

その②：動作そのものの変更で改善しないか。

その③：道具や環境の調整・整備は必要ないか。

これらを総合的に判断していくつもの改善方法を検討していくことが大切です。



(3) 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しゃがみがしにくい方が居間で椅子やソファを使う

提案4 「できる力」の見極めを得意とする作業療法士と連携してみませんか!!

自立に必要な支援には、最も重要なことは高齢者自身の「持っている力＝できる力」の見極めと、できる力を伸ばし、発揮できるよう支援する「見守る力」が大切です。

作業ができる力の見極めには、「からだ認知機能の分析(動作や遂行の能力)」や「行う作業の過程の分析(どのように行うのか)」、「道具の活用と作業をする環境の分析」が必要であり、作業療法士が最も得意とする仕事です。作業療法士が行う生活行為向上マネジメントや支援者が行う生活行為援助シートを活用することで高齢者の「できる力」を最大限に活かすことができます。これらの支援を受けた高齢者は、「私のしたいこと」を自身が決めること、実行することが可能になります。そして、高齢者は有能感や達成感を得ることができます。有能感や達成感を得た高齢者は、主体的に生活を送ることができます。主体的に生活できる高齢者は、老化や障害を持ちながらも心身ともに充実した生活を送ることができます。そして、さらに新しい「私のしたいこと」など色々なことへチャレンジしたい精神のきっかけになります。支援を受けながらも新しいことにチャレンジすることやチャレンジしたい気持ちを育む高齢者は元気になるのです。

高齢者の生活の場面を支える「見守る力」は福祉を支える介護福祉士さんができる自立支援であると考えています。「できる力」の見極めを得意とする作業療法士と「見守る力」を得意とする介護福祉士さんたちとチームを組むことで高齢者の自立生活を効率的・効果的に支援することができると考えています。

(社)日本作業療法士協会では、生活行為向上支援の考え方を普及していきたいと考えています。何かありましたら、下記まで気軽にご相談ください。



平成23年度老人保健健康増進等事業
生活行為向上マネジメントの普及啓発と成果測定研究事業
2012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