

生活行為の向上・改善を目指して

～介護サービス事業所向け「短期集中予防サービス（通所型）」ガイドブック～

資料編



©2014 大阪府もずやん

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"/>
		<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
	薬を袋から取り出す(飲み薬)	<input type="checkbox"/>
		<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
	薬を飲み込む	<input type="checkbox"/>
		<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
	湿布を貼る	<input type="checkbox"/>
		<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
	薬を塗布する	<input type="checkbox"/>
		<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
	点眼・点鼻薬を使用する	<input type="checkbox"/>
		<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 維持 悪化		
	屋外移動	見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
食事	食事内容 自立	支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
	食事摂取	見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
	調理	見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
排泄	排尿・排便	支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
	排泄動作	見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
口腔	口腔衛生	支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
	口腔ケア	見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
服薬		見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
入浴		見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
更衣		見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
掃除		見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
洗濯		見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
整理・物品の管理		見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
金銭管理		見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
買物		見守り 一部介助 全介助	改善 維持 悪化		
コミュニケーション能力		支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
認知		支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
社会との関わり		支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
褥瘡・皮膚の問題		支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
行動・心理症状(BFSD)		支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
介護力(家族関係含む)		支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		
居住環境		支障なし 支障あり	改善 維持 悪化		

改善の可能性のある行為に着目する

※1 本書は総括表でありアセスメントシートではないため、必ず別に詳細な評価収集・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。

利用者及び家族の生活に対する意向

買い物に一人で行けるようになりたい

見通し ※5

生活全般の解決すべき課題 ※6
(ニーズ)【案】

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	事後で改善の可能性がある行為に着目する	
	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			

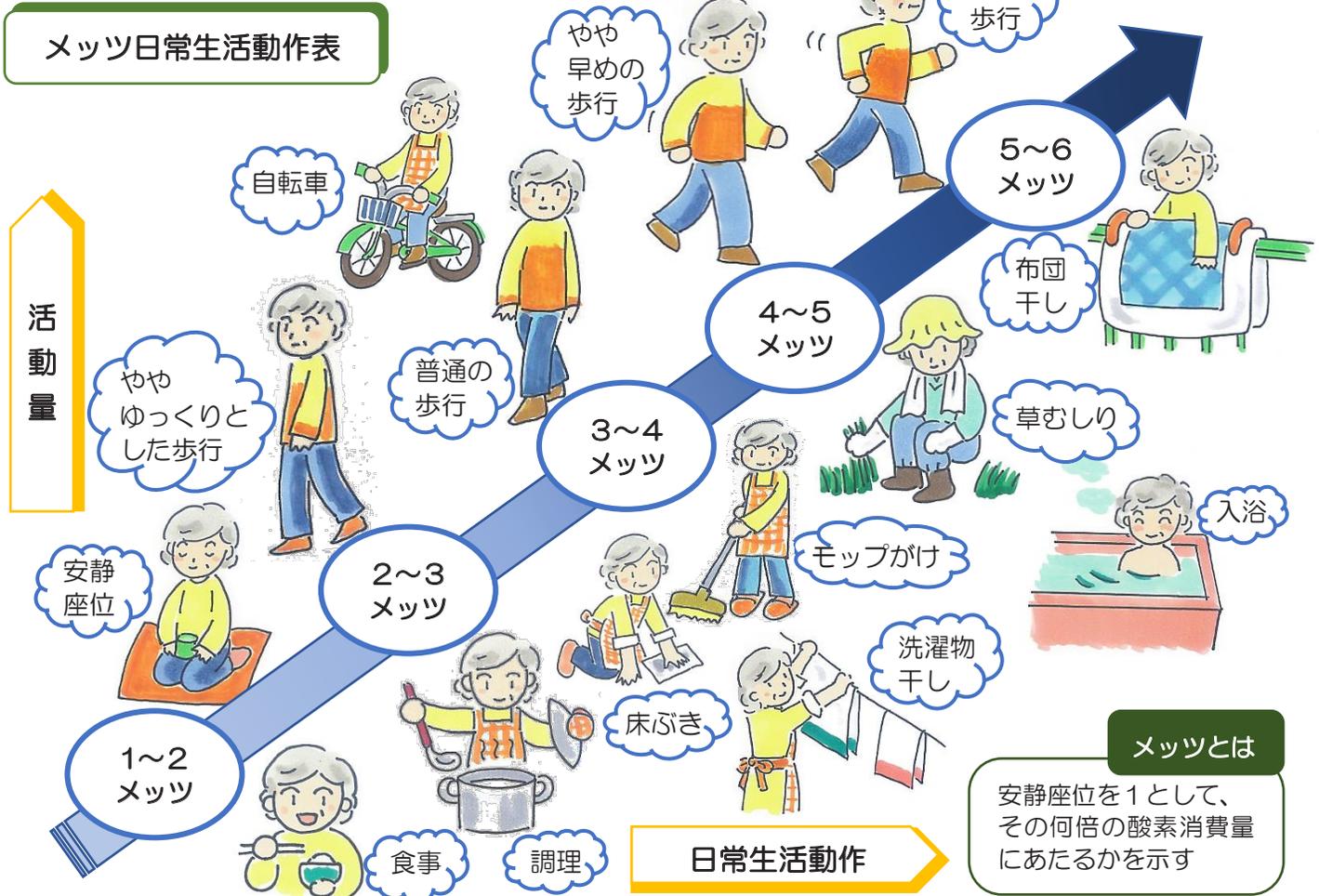
【判定基準】

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	目指したい3か月後の生活	そのためにもまず頑張ること!!
さま		

		この目標（↑）のために、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	
	体調					
	目標回数・時間 =>					



ひとこと日記

メモ(../)φ	

第3章 第1節 運動機能の向上に向けて

〈関係資料〉



もくじ

資料 3-(1)-①	短期集中介護予防教室記録用紙	17
資料 3-(1)-②	トレーニング開始前のセルフチェックリスト	18
資料 3-(1)-③	セルフトレーニング	19
●	膝関節に痛みがある方のセルフトレーニング	19
●	腰に痛みがある方のセルフトレーニング	25
●	自主トレーニング表	29
資料 3-(1)-④	痛みの部位と強さ表	30
資料 3-(1)-⑤	セルフモニタリングシート	31

短期集中介護予防教室記録用紙

氏名	S 年 月 日生 (歳)				要介護度 (要支援1 ・ 要支援2 ・ 介護1) 事業対象者
介護予防ケアプランの目標 1日の目標： 1年の目標：					
達成状況	到達目標			コメント(結果)	
1か月目 月 日					
2か月目 月 日					
3か月目 月 日					
体力測定					
	月 日	月 日	月 日	月 日	備考
握力	右 左	右 左	右 左	右 左	
TUG	S S	S S	S S	S S	
5m歩行	S S	S S	S S	S S	
CS30	回	回	回	回	
開眼片足立ち	右 S左 S	右 S左 S	右 S左 S	右 S左 S	
主観的健康観					
開始前	1. 2. 3. 4. 5. 6				
終了時	1. 2. 3. 4. 5. 6				
1.最高によい 2.とても良い 3.良い 4.あまり良くない 5.良くない 6.全然良くない					
コメント(結果)：					

トレーニング開始前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。
自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回答
1	足腰の痛みが強い	はい いいえ
2	熱がある	はい いいえ
3	体がだるい	はい いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい いいえ
6	耳鳴りがする	はい いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい いいえ
9	食欲がない	はい いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい いいえ
14	胸が痛い	はい いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい いいえ

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

運動を始める前に一つでも「はい」があったら、
今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動に取り組みましょう！

年 月 日 氏名

本日のトレーニングプログラム	備考
① ストレッチ ② マシントレーニング×4種類×()回×2セット ③ サーキットトレーニング×4種類×2セット()分 ④ 両太もも上げ()回+膝伸展 ex ()回 +片足立ち 60秒×2セット ⑤ 四つ這い(手上げ、足上げ、背伸び)各30秒 ⑥ Hip up×()回 ⑦ ストレッチ	

(引用改変) 結果のだせるトレーニングマニュアル 指導者向け実践ガイド 大分県理学療法士協会

膝関節に痛みがある方のセルフトレーニング

上体起こし



体幹
鍛えるところ ・腹筋群
効能 ・体幹の安定性向上
回数 ・10回×2～3セット

<解説>

- ①仰向けで寝た状態で膝を立てます
- ②両手を前に伸ばし、上体を起こします
- ③両方の肩甲骨が地面より離れ、おへそが見えるくらいまで起こしましょう

足回し（仰向け）

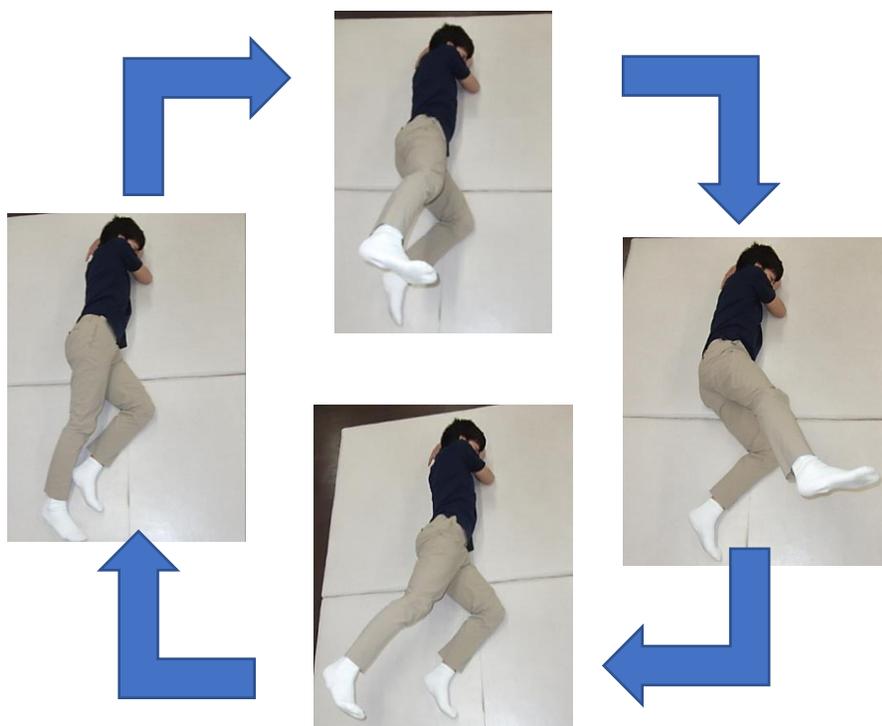


体幹・下肢
鍛えるところ ・下腹部・下肢
効能 ・体幹、膝関節の安定性向上
回数 ・10回×2～3セット

<解説>

- ①仰向けで肘を付いた状態で片方の膝を立てます
- ②もう一方の膝をしっかりと伸ばしたまま、持ち上げます
- ③膝を伸ばしたまま足を外側に開き、最後に元の位置に戻します

足回し（横向き）



体幹・股関節

鍛えるところ

- ・下腹部、股関節

効能

- ・体幹、股関節の安定性向上

回数

- ・10回×2～3セット

<解説>

- ①横向きに寝た状態で下側の膝を曲げます
- ②上側の膝をしっかりと伸ばしたまま、横に持ち上げます
- ③膝を伸ばしたまま足を前→後ろと動かし、最後に元の位置に戻します

スクワット



体幹

鍛えるところ

- ・殿部、下肢

効能

- ・下肢の安定性向上

回数

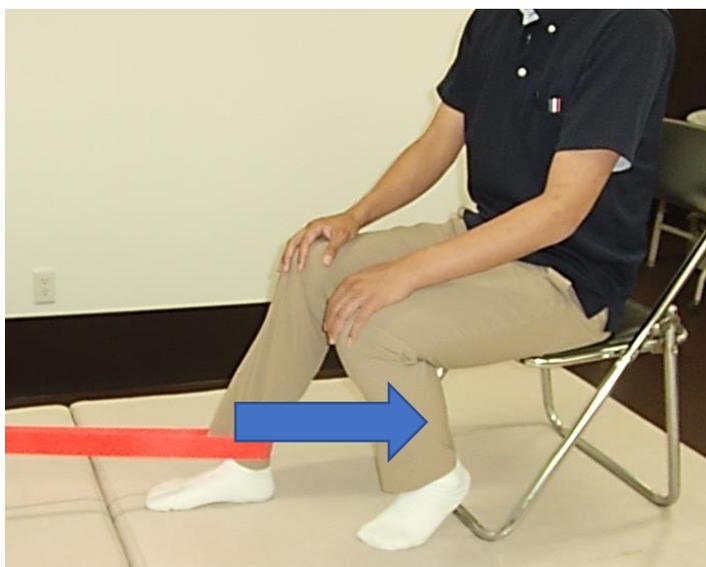
- ・10回×2～3セット

<解説>

- ①立った姿勢から椅子に座るように膝を曲げておしりを下げていきます
 - ②椅子につきそうになったら膝を伸ばし、立ち上がります
- ※ボールやクッションを挟むとより効果的です

セルフトレーニング

太ももの裏の筋力強化



膝関節

鍛えるところ

- ・大腿後面

効能

- ・膝関節の安定性向上

回数

- ・10回×2～3セット

<解説>

- ①椅子に座って足首にゴムを巻きます
- ②膝を曲げてゴムを引っ張ります

おしり上げ



骨盤周囲

鍛えるところ

- ・殿部

効能

- ・骨盤の安定性向上

回数

- ・10回×2～3セット

<解説>

- ①膝を曲げて仰向けに寝ます
- ②おしりに力を入れて骨盤を持ち上げます

つま先立ち



下腿

鍛えるところ

- ・ふくらはぎ

効能

- ・下肢の安定性向上

回数

- ・10回×2～3セット

<解説>

- ①踵を持ち上げてつま先立ちになります
- ②座って行う場合は膝を上から押し付けることで負荷を加えることができます

しっかり 膝窩部のストレッチ



ストレッチ

伸ばすところ

- ・膝の裏側（膝窩部）

回数

- ・片側 20秒ずつ

<解説>

- ①椅子に浅く腰掛け、一方の膝を伸ばします
- ②膝を曲がらないようにゆっくりと押し付け、上体を前に倒します
- ③太ももではなく、膝の裏側が伸びていることを確認してください

ハムストリングスのストレッチ



ストレッチ

伸ばすところ

- ・太ももの裏の筋肉
(ハムストリングス)

回数

- ・片側 20 秒ずつ

<解説>

- ①椅子に浅く腰掛け、一方の膝を軽く曲げた状態にします
- ②ゆっくりと上体を前に倒します
- ③太ももの裏側が伸びていることを確認してください

膝関節周囲前面のストレッチ



ストレッチ

伸ばすところ

- ・膝の前面

回数

- ・片側 20 秒ずつ



<解説>

- ①膝の下に丸めたタオルを挟みます
 - ②痛みに注意しながら、ゆっくりと膝を曲げていきます
- ※余裕がある方は踵を椅子の上に置きながら曲げると、さらに伸張されます

股関節前面のストレッチ



ストレッチ

伸ばすところ

- ・股関節の前面

回数

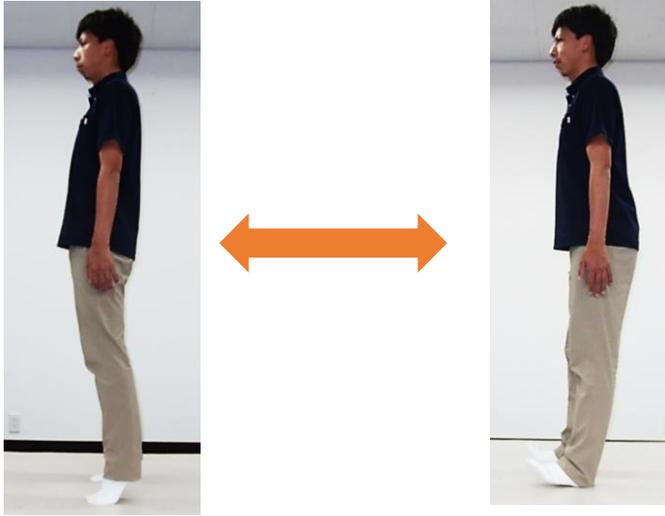
- ・片側 20 秒ずつ

<解説>

- ①片膝をついて、もう一方の膝を立てます
- ②前方に体重を移動させ、後方の股関節前面を伸ばします

腰に痛みがある方のセルフトレーニング

つま先立ち・つま先上げ



下腿部

効能

- ・脛とふくらはぎの筋肉

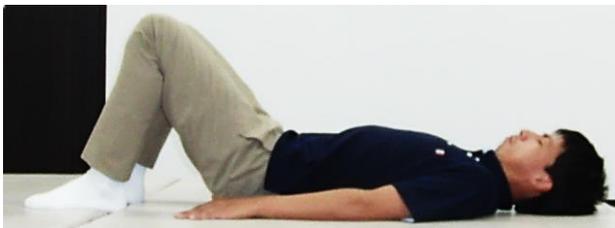
回数

- ・10~30回×1~3セット

運動の仕方

- ① 立った姿勢からつま先立ちになります
- ② 次に立った姿勢に戻り、つま先を上げます
- ③ ①と②の運動を繰り返します

ヒップアップ



臀部

効能

- ・お尻の筋肉

回数

- ・10~30回×1~3セット



運動の仕方

- ① 仰向けで寝ころび、両膝を立てます
- ② お尻を持ち上げます

スクワット



下肢

効能

- ・足全体の筋肉

回数

- ・10~30回×1~3セット

運動の仕方

- ① 立った状態からおしりを後ろに突き出すようにしゃがみます
- ② しゃがみこみ、止まります
- ③ 立ち上がる時は両膝と体をしっかり伸ばします

シットアップ



腹部

効能

- ・お腹の筋肉

回数

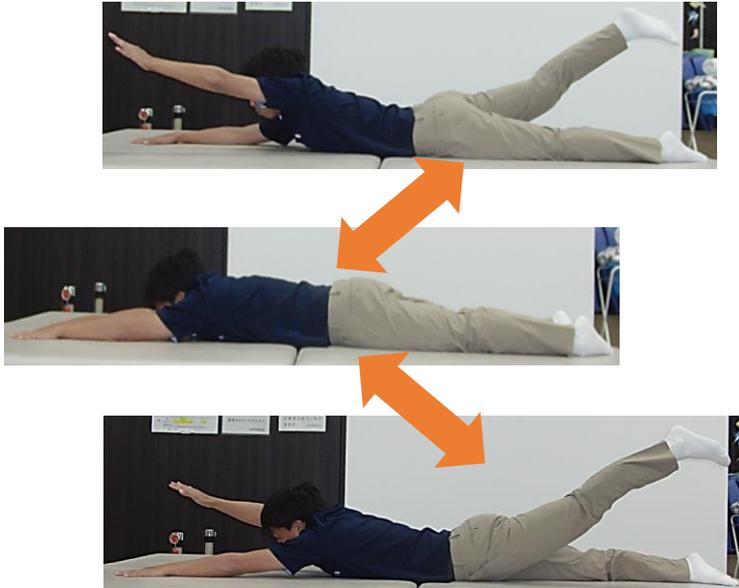
- ・10~30回×1~3セット



運動の仕方

- ① 仰向けで寝ころび、両膝を立てます
- ② 背中にクッションを入れて、体を持ち上げます
- ③ ②の姿勢からお腹に力を入れて、さらに体を持ち上げます

手足交互上げ



背部

効能

- 背中の筋肉

回数

- 10~30回×1~3セット

運動の仕方

- ① 手を伸ばしてうつ伏せで寝ころびます
- ② 体を反らしながら、片方の手と、反対側の足を同時に挙げます
- ③ 次に手と足を入れ替えて、体を反らします

左右ひねり



腹部

効能

- お腹の筋肉

回数

- 10~30回
×1~3セット

<解説>

- ① 仰向けで寝ころび、両膝を立てます
- ② 背中をつけたまま、両足を右側に倒し、体をひねります
- ③ 同様に背中をつけたまま、両足を左側に倒し、体をひねります

お尻のばし

ストレッチ

伸ばすところ
・お尻の筋肉

回数
・20秒ずつ



説明の仕方

- ① 「足を組み、太ももの上に足首を置きます。」
- ② 「背中が曲がらないように前に倒し、お尻の筋肉を伸ばします。」

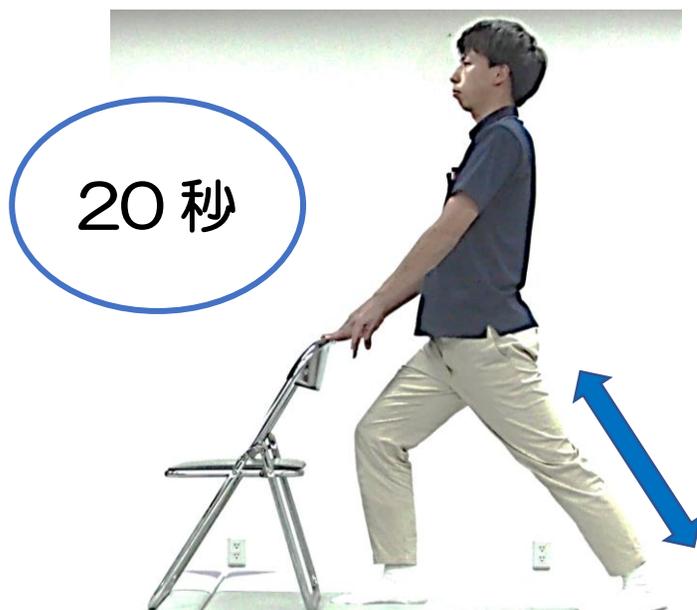
アキレス腱のばし

ストレッチ

伸ばすところ
・アキレス腱

効能
・腱断裂の予防

回数
・20秒ずつ



説明の仕方

- ① 「椅子の背もたれを持ち、片足を後ろに伸ばします。」
- ② 「足先はまっすぐに前を向け、踵が浮かないように注意します。」
- ③ 「20秒ほど伸ばしたら、足を入れ替えて反対側も伸ばします。」

痛みの強い時は中止してください。

(出典) 泉南市「わっしょいはつらつ」教室

セルフトレーニング

さんの自主トレーニング表 (膝 ・ 腰)

月

さんの目標：

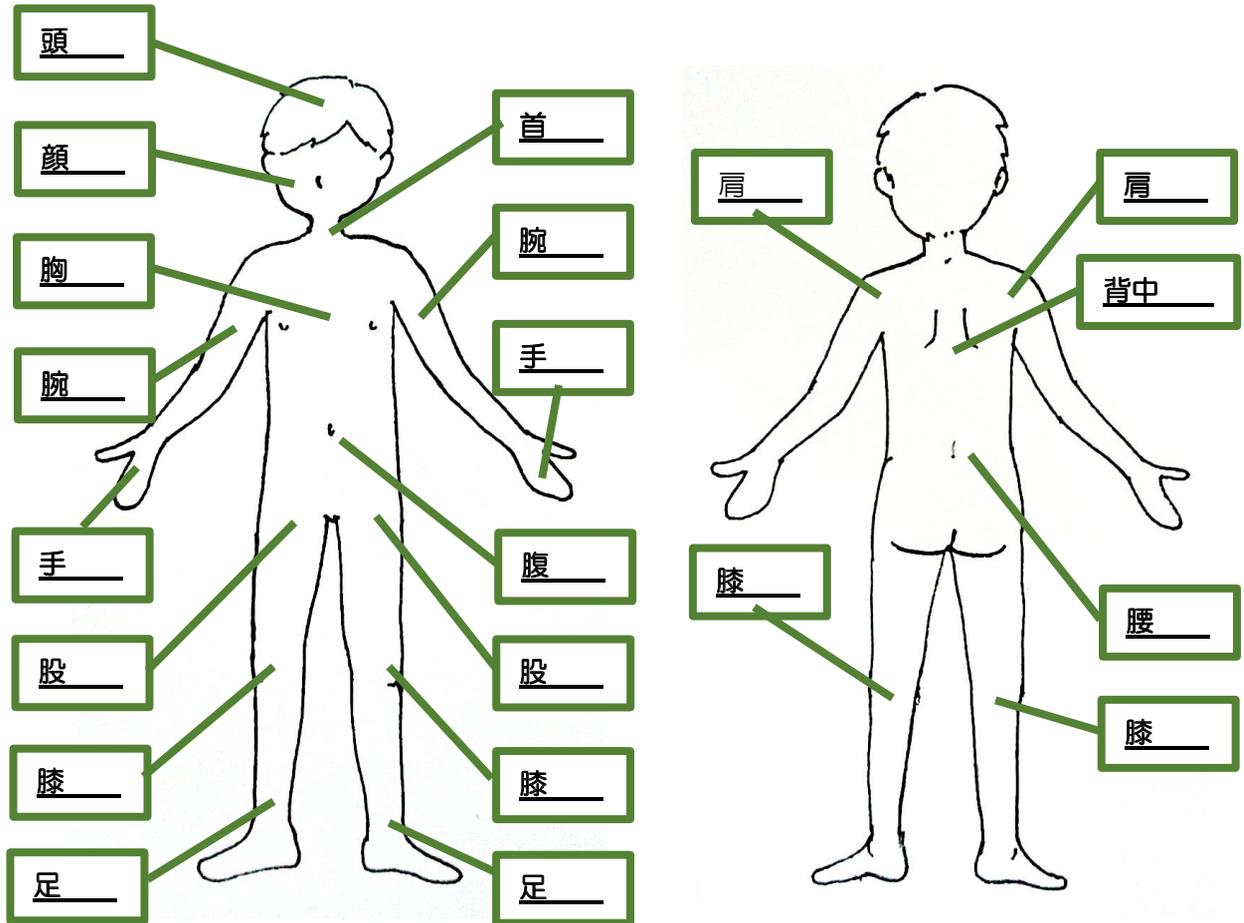
月		行った日：○					行わなかった日：×
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

この1か月間での変化があれば記入してください。(楽にトレーニングができるようになった)

痛みの部位と強さ表

資料3-(1)-④

痛みのある場所に○印を入れ下の表からどの程度痛いのか1～10までの数字を書いてください。



Numerical Rating Scale (NRS)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
痛みが 全くなし										最悪の 痛み

1～3を軽度、4～6を中等度、7～10を高度

氏名 _____

平成 年 月 日

セルフモニタリングシート

資料3-(1)-⑤

問	質問項目	回答		得点	
日常生活	1	バスや電車で一人で外出していますか (公共交通機関の利用または自分で車を運転する場合は、はい)	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(家族に頼む場合は、いいえ)	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	
運動機能	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分くらい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	転倒に対する不安が大きいですか	1. はい	0. いいえ	
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	
	12	BMIが18.5未満ですか BMI=体重(kg)÷伸長(m)÷伸長(m)	1. はい	0. いいえ	
口腔	13	半年前に比べて食べ物が食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	
	14	お茶や汁物など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	
外出	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	
認知	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」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	
こころ	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	

<チェック方法>	
1. 各質問に「はい」「いいえ」でお答えください。	
2. 解答欄の「はい」「いいえ」の横にある数字(0もしくは1)の合計を得点欄に記入してください。	
<判定方法>	
1～20までの20項目で10点以上	総合的な生活機能の低下が疑われます
6～10までの5項目で3点以上	運動機能の低下が疑われます
11～12の2項目で2点	栄養の低下が疑われます
13から15までの3項目で2点以上	口腔機能の低下が疑われます
16に該当する(17も該当する場合は要注意)	自宅に閉じこもり傾向です
18～20のまでの3項目で1点以上	認知機能の低下が疑われます
21～25までの5項目で2点以上	こころの機能低下が疑われます

第3章 第2節 口腔機能の向上に向けて

〈関係資料〉



もくじ

○お口が変わると生活が変わる！！	33
資料 3-(2)-① 健口（けんこう）リハビリカレンダー	34
● 健口（けんこう）リハビリカレンダーの作成	34
● 健口（けんこう）リハビリカレンダーをつけてみましょう	35
資料 3-(2)-② RSST テスト（反復唾液嚥下テスト）	36
資料 3-(2)-③ パタカチェック（オーラルディアドコキシネス）	37
資料 3-(2)-④ ていねいな歯みがきと舌の掃除	38
資料 3-(2)-⑤ 入れ歯について	39
資料 3-(2)-⑥ ぶくぶくうがいについて	40
資料 3-(2)-⑦ あいうべ体操について	41
資料 3-(2)-⑧ 舌トレーニングについて	42
資料 3-(2)-⑨ 唾液腺マッサージについて	43
資料 3-(2)-⑩ パタカラ体操について	44
資料 3-(2)-⑪ 嚥下おでこ体操について	45
資料 3-(2)-⑫ 嚥下障がい予防体操（呼吸編）について	46
資料 3-(2)-⑬ 嚥下障がい予防体操（口腔編）について	48
資料 3-(2)-⑭ 食事の姿勢	50
資料 3-(2)-⑮ 食事の工夫	51

Let's Try

～お口が変わると生活が変わる！！～

豊かな生活を送るためにとりくんでみましょう！

困りごと



目標にするすがた

うまく噛めない
美味しくない
舌がザラザラする



食事

美味しく味わって食べよう
ごくごく飲もう！



最近口が乾いて
笑えない・・・
笑うと息がしんどい



話す

歌おう
楽しくしゃべろう



すぐにむせる
舌の動きが
悪い気がする。



呼吸

あなたの行きたいところ
へ出かけてみよう！
息切れしらず



体重が減って
元気が出ない
気力もないかな



表情

声をだして笑おう



健口（けんこう）リハビリカレンダーを
つけて日々取り組みましょう！

「食べる」ということ
それはしっかり噛んで
唾液を出して
栄養をからだに取り入れて
からだを元気にすること！

1 健口 (けんこう) リハビリカレンダーの作成

目標 ①期待できる効果からなりたい自分をイメージしてください。

名前 大阪 花子

まずはお口のチェックから

頬のふくらませ (○) 両方 (×) 右だけ (×) 左だけ
 舌の運動 (○) 前後 (○) 左右 (○) 上下
 パタカチェック 10回 / 5秒
 RSST 3回 / 30秒
 歯みがき回数 **起床時** 食後 **朝・昼・晩** おやつ **就寝前**
 舌のお手入れ (○) している () していない

②チェック結果を記入しましょう。

③課題に合う体操を選びましょう。

体操の種類	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		11/7 (水)	11/8 (木)	11/9 (金)	11/10 (土)	11/11 (日)	11/12 (月)
ていねいな歯みがき 舌の清掃							
 舌トレーニング							
 ぶくぶくうがい							
 あいうべ体操							

④体操ができた日は顔のパーツをなぞりましょう。

自分に合った体操を選び、1週間やってみましょう

※1日に3回できたら顔が完成します。

⑤1週間後の変化で、当てはまるものをチェックまたは記入しましょう。

1週間後の変化

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> お口の臭いが気にならなくなった | <input checked="" type="checkbox"/> お口が潤うようになった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 会話が楽しくなった | <input type="checkbox"/> 飲物・食事が美味しく感じる |
| <input type="checkbox"/> 飲み込みやすくなった | <input type="checkbox"/> その他 () |

健口(けんこう)リハビリカレンダー

健口(けんこう)リハビリカレンダーをつけてみましょう

目標

名前

まずはお口のチェックから

頬のふくらませ () 両方 () 右だけ () 左だけ

舌の運動 () 前後 () 左右 () 上下

パタカチェック 回 / 5秒

RSST 回 / 30秒

歯みがき回数 起床時 食後(朝・昼・晩) おやつ 就寝前

舌のお手入れ () している () していない

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
体操の種類	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
ていねいな歯みがき 舌の清掃	 できた						
							
							
							
							
							

自分に合った体操を選び、1週間やってみましょう

1週間後の変化

お口の臭いが気にならなくなった

お口が潤うようになった

会話が楽しくなった

飲物・食事が美味しく感じる

飲み込みやすくなった

その他 ()

○目的

嚥下運動を繰り返してもらい、誤嚥の有無を簡易的に評価する。

※ここでは、標準的なテスト方法が難しい場合の簡易な方法をご紹介します。

○方法（利用者に自身で測定してもらおう）【写真 1】

- ①肩の力を抜いて自然に座ってもらう。
- ②のどぼとけ（喉頭隆起）を被験者自身の親指と人差指、中指の3本で「軽くはさむ」ようにあててもらう。
 - ③30秒間、唾液を飲み込んでもらう。
 - ④練習として少量の水を飲んで「ごくん」を確認すると理解してもらいやすい

〈説明〉

「できるだけ、何回もゴクンとつばを飲み込んでください。」と説明し数えてもらう。

「のどぼとけあたりがピクピクしているのはゴクンとは数えません。」と注意を促す。

- ④30秒間に嚥下できた回数を記録する。

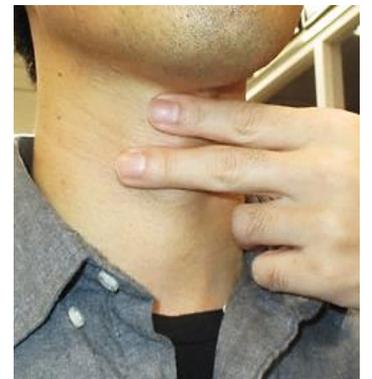
○評価

- 30秒間に3回以上嚥下できた場合、正常と判定。
- 2回以下の場合、要注意で、嚥下障害を疑う。
 - 〈改善のケース〉
 - 30秒間の嚥下回数が増加した場合。
 - 2回以下の場合も1回目の嚥下までの時間が早くなった場合。

【写真 1】



【参考】標準的なテスト方法



原因がわからない発熱や体のだるさなどの症状がある場合は、本人・家族等に説明の上、かかりつけ医や地域包括支援センターと連携することも有効です。
(誤嚥の可能性もあります)

口腔ケアや口腔機能訓練を行うことで、RSSTが3回以上できるようになれば、誤嚥のリスクは減少できます。



○目的

5秒間に「パタカ」の言葉を繰り返し発音してもらい、口唇や舌、軟口蓋の運動の速度や連動性について検査する。

○方法

①被験者に、肩の力を抜いて自然に座ってもらう。

②5秒間、「パタカ」を連続して発音させ被験者自身に指を折って、回数を数えてもらう。

② 被験者自身で指を折りながら数えるが、困難な場合はスタッフに手伝ってもらう。

② かならず息継ぎをしても良いことを伝える。

〈説明〉

「声を出してできるだけリズムよく早く発音してください」と伝える。

③5秒間に「パタカ」を1回として発音できた回数を記録する。

○評価

- ・5秒間に10回以上発音できた場合、正常とする。
- ・9回以下の場合には要注意で、回数が少ないほど咀嚼機能低下を疑う。
- ・リズムの良さも評価する。

〈改善のケース〉

- ・発音できた回数が増加した場合。
- ・「パタカ」のそれぞれの発音が明瞭になった場合。
- ・発声が大きくなったり本人が楽に発声できたと感じた場合。



パタカ パタカ
パタカ パタカ…

健口リハビリカレンダーで
お口の働きを高める体操に
チャレンジすると
効果がでますよ！(^~)!

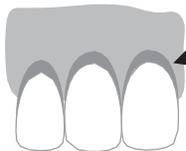
毎日の頑張りを
評価できます。
数字だけではなく
発音の明瞭さや発声の大きさ
息継ぎなどでも評価できます。



頑張りを
お互いに共感でき
ることって素敵で
すね。

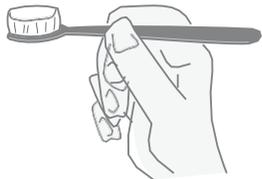
ていねいな歯みがきと舌の清掃

年齢とともに・・・

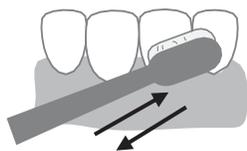


根の部分が見えてきます（歯肉が歯周病などで退縮するため）
むし歯になりやすいです（歯の部分に比べて柔らかいため）

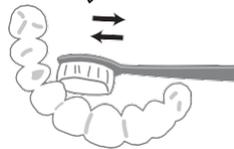
えんぴつ持ち
軽く握る



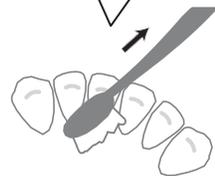
毛先をやさしく
歯と歯肉にあてる



「ちょちょ」
振動させる様に



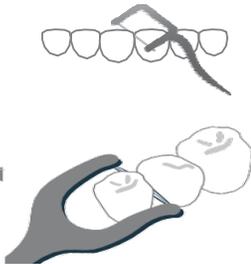
1~2本ずつ
みがく



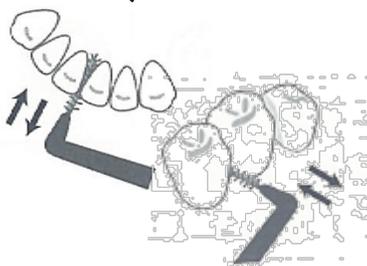
入れ歯を外す
針金のかかる歯の側
面を忘れないで



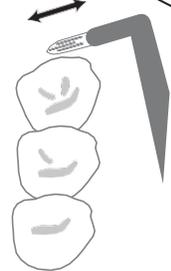
歯と歯の間は
デンタルフロスで



歯間ブラシで
歯と歯肉の
境目を狙って



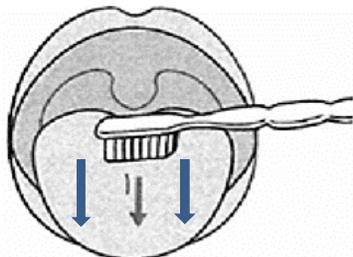
一番奥の歯の後ろは
ポイントブラシが
とっても便利



舌もお手入れしましょう（舌の清掃）

舌を出してお手入れをすることで、唾液分泌もよくなり
口の中がさっぱりします。また、筋力アップに繋がります。軟ブラシがおすすめです。

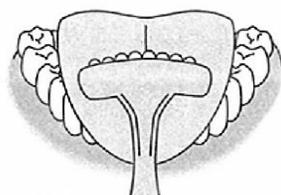
優しく舌全体（上や横）を
軟ブラシでなでるように動かしま
しょう（痛くないことが大切）



コップの水で歯ブラシ
をすすぎながら舌ケア
をしましょう



舌専用のブラシもあり
ます舌に負担がかかり
にくくなっています



（出典）要介護者のための口腔保健指導ガイドブック 一般社団法人大阪府歯科医師会
口腔機能向上 介護予防に役立つ口腔ケアのてびき～健口長寿をめざして～ 一般社団法人日本口腔保健協会

入れ歯について

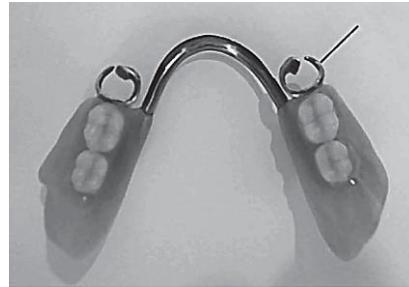
(1) 入れ歯は大切

①失った歯の機能を補う。(回復) ②顔貌の形態変化を回復。失った歯の本数などで総入れ歯(全部床義歯)や部分入れ歯(部分床義歯)を使用します。

総入れ歯(全部床義歯)



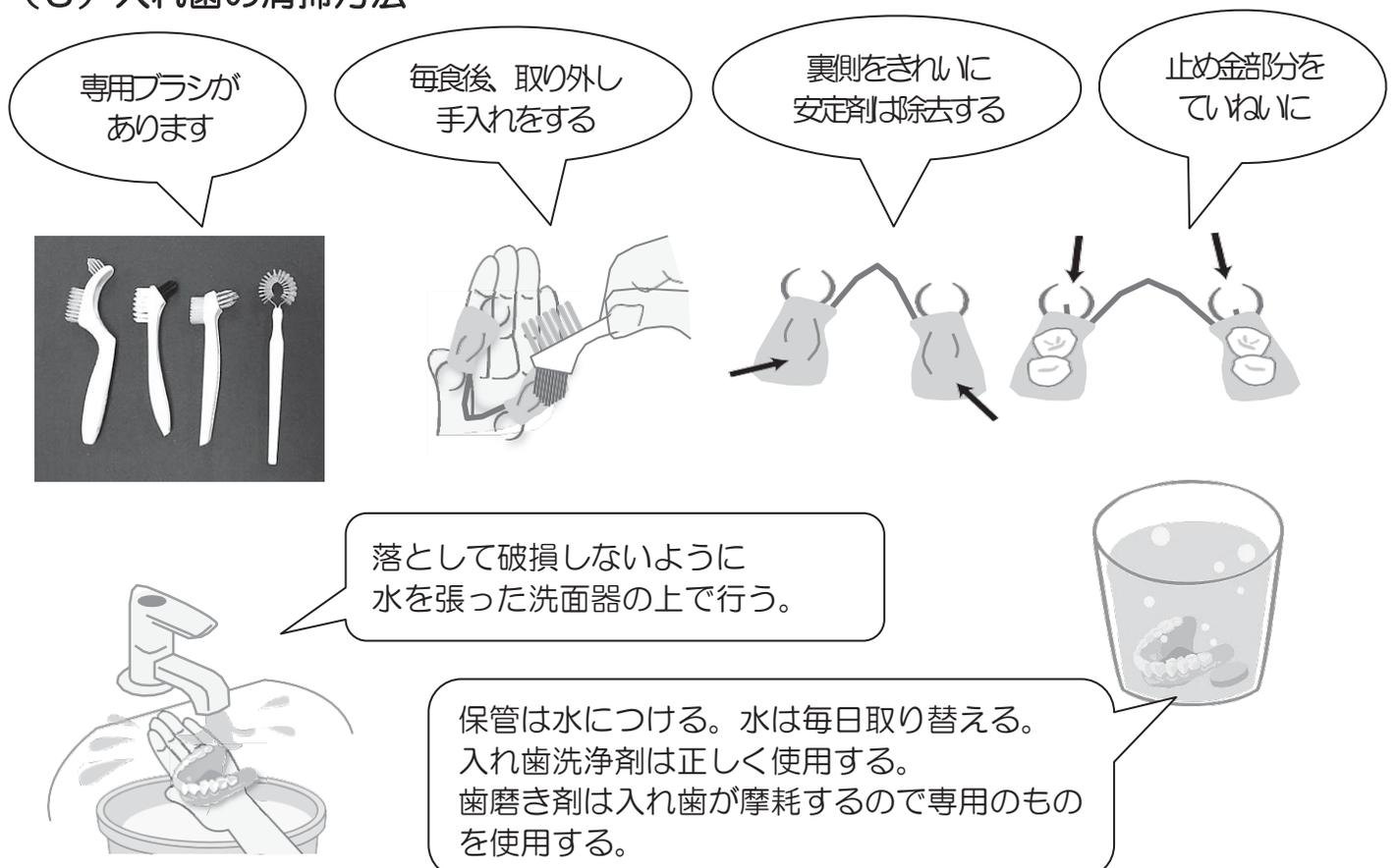
部分入れ歯(部分床義歯)



(2) 入れ歯の特徴と注意点

- ① 菌が繁殖しやすい。(特に粘膜と入れ歯の隙間)
- ② 変形しやすい。(乾燥させない。熱湯をかけない。変形して使えなくなります)
- ③ お手入れが必要。
(間違った手入れ方法で入れ歯の表面に傷をつけるとさらに菌が付着します)
(清掃を怠ると歯石が形成され入れ歯用ブラシでも除去が困難になります)
- ④ 外したままにしたり勝手に調整しない。(かかりつけ歯科医院を受診しましょう)
- ⑤ 入れ歯安定剤の使用については自己判断せず、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

(3) 入れ歯の清掃方法



(出典) 高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック 一般社団法人大阪府歯科医師会

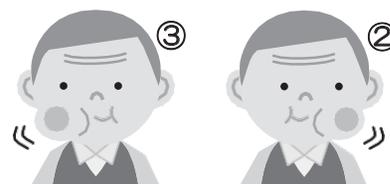
ぶくぶくうがいについてくわしく

では、やってみましょう。方法です。
 いつもより少なめの水でやってみましょう。
 水が口から飛び出したりこぼれたりしないように頑張ってみましょう。
 (水が心配な方は空気ですっかりふくらませてやってみましょう。)

① 両頬をしっかりふくらませて「ぶくぶくぶく」10 秒間



② 右頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10 秒間



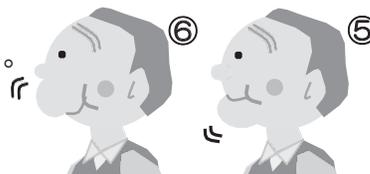
③ 左頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10 秒間

④ 両頬でいきおいよく「ぶくぶくぶく〜」10 秒間



⑤ 上くちびるの内側をふくらませてぶくぶくしましょう。

⑥ 下くちびるの内側をふくらませてぶくぶくしましょう。



⑦ しっかり最後まで吐き出しましょう。
 最後は残っている水をまとめて「ぷっ！」



期待できる効果

表情が若々しくなる

口臭の無いすっきりしたお口になる

肺炎予防になる

あいうべ体操についてくわしく

あいうべ体操は、みなさんもすでに一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？あいうべ体操は、あ～ い～ う～ べ～ のお口をしったり発音することでお口周りや舌の筋肉のトレーニングや動かすことによって唾液が出やすくなります。

では、やってみましょう。方法です。

① あ～

の口を上げさにします。声を出すと効果的です。



② い～

の口も同じように上げさにします。



③次は う～

の口です。上げさにやりましょう。



④最後は べ～

の口です。その時に舌をあご先まで伸ばす気持ちで出します。



あごが辛い方はい～う～のみでも大丈夫ですよ。

あ～い～う～べ～をそれぞれ数秒間やってみましょう。

5 回 繰り返しやってみましょう。

期待できる効果

肺炎予防になる

しゃべりやすくなる

食事が楽しくなる

舌トレーニングについてくわしく

舌は筋肉の塊です。加齢とともに足腰の筋肉が衰えるのと同じように舌も知らず知らずのうちに衰えていきます。舌の機能が落ちると飲み込む時に誤嚥してしまったり、むせてしまったり、舌がもつれて上手に話せないなどが起こります。

ここで舌の筋肉トレーニングを行なって舌を鍛えましょう。

では、説明します。

① まず、舌で下あごの先を触るつもりで伸ばしてみましよう。

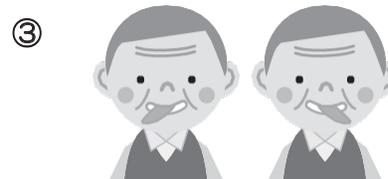


② そして、舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばしてみましよう。



③ 次は舌を左右に伸ばしてみましよう。

④ 最後に、お口の周りをぐるりと一周してみましよう。
※お口の中で歯の表面を舌で触れながら一周してみても構いません。
右回り左回りを 3 回ずつ、無理のない範囲でやってみましよう。



⑤ また、舌を動かす運動と一緒に舌の筋肉も鍛えましよう。
スプーンなどを使って、舌にあてて押しましよう。
その力に抵抗するように舌を挙げてみましよう。
右から左から前からと同じようにしてみましよう。



どうでしょうか。トレーニングが終わった後は
意外と舌が疲れているのに気づくのではないのでしょうか。
無理のない範囲で実践してみてください。



期待できる効果

飲み込みやすくなる

食べ物の種類が増える

健口長寿につながる

唾液腺マッサージについてくわしく

唾液腺マッサージは唾液をつくる役目の器官をマッサージすることにより、その刺激によって唾液をでやすくします。唾液をつくる器官は大きく分けて3つあります。そこをマッサージして唾液を出やすくします。

では、やり方を説明します。

①耳下腺（じかせん）をマッサージ

場所は頬の後ろ側、耳の前の下側にあります。
両手の手のひらを使って優しく円を描くように回してマッサージします。



②顎下腺（がっかせん）をマッサージ

場所は下あごの骨の横の内側です。
両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから前に向かってマッサージします。

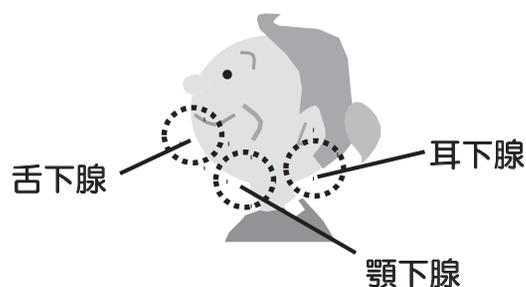


③舌下腺（ぜっかせん）をマッサージ

場所は下あごの骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分です。両手の親指で優しくマッサージします。



唾液腺マッサージは場所を選ばずできるのでやってみてください。



期待できる効果

味がよくわかる

お口の病気の改善・予防になる

入れ歯が安定する

パタカラ体操についてくわしく

つぎはパタカラ体操です。これも知っている方も多いのではないのでしょうか。パタカラ体操はパ、タ、カ、ラ、の発音をすることでお口周りのや舌の筋肉のトレーニングになります。また、唾液を出やすくする効果もあります。

では、やってみましょう。

- ①パ の声は唇をしっかりと閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



- ②タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



- ③カ の声はのどの奥を閉じて発音します。
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないよ
うのどの奥を閉じるトレーニングです。



- ④ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて
発音します。



あいうべ体操が少し疲れるという方はパタカラ体操から
やってみてはいかがでしょうか。

10 回ずつ発音し、5 回繰り返しやってみましょう。

期待できる効果

食事がスムーズにできる

しゃべりやすくなる

むせにくくなる

嚥下おでこ体操についてくわしく

加齢により飲み込む筋力が低下し、誤嚥のリスクが高まります。嚥下おでこ体操は、飲み込む筋力を強化し、また低下した飲み込みを改善する体操として効果が期待できます。即時効果もあるため、食事前に行うと効果的です。

- ①深く腰かけて、あごを引き、足を床につける。
- ②片方の手をおでこに当てる。
- ③自身で抵抗を加え、おへそをのぞき込むように強く下を向く。
- ④手のひらとおでこで押し合いながら、ゆっくりと5秒数える。この時に、反対の手でのど仏の上に触れ、筋肉が硬くなっているかを確認する。



※体操の回数は5～10回程度が基本ですが、人によっては負荷が大きいため適宜、強度や回数を調整する必要があります。頸椎症や高血圧の方には注意が必要です。

期待できる効果

- 食べ物がスムーズに飲み込みやすくなる
- 誤嚥の予防になる

嚥下障がい予防体操についてくわしく

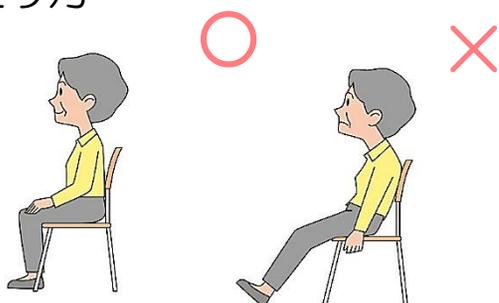
あごや頬、口唇、舌の運動、体幹・頸部のストレッチ、深呼吸などを行います。食事前の準備体操として簡便に行えるため、食べにくくなった方全般に対して自主トレーニングとして使用出来ます。また、デイサービスや施設入所に対して集団で行うとより効果的で意欲も高まります。

※頸椎症など頸部の疾患がある場合は首の回旋運動を控えて下さい。また、めまいなどの症状にも注意して下さい。

(※お体の調子に合わせて各項目5～10回を目安に行ってください)

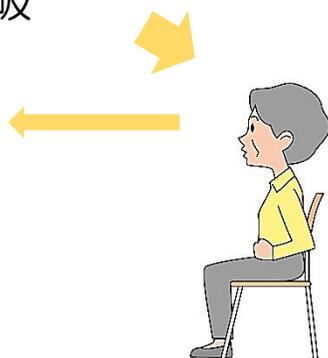
嚥下障がい予防体操（呼吸編）

1.座り方



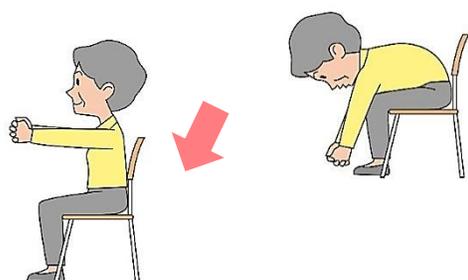
深く腰かけ、あごを引き、足は床につけます。耳、肩、腰が一直線になるように座ります。

2.深呼吸



おなかに手をあてます。鼻から大きく息を吸い、口からゆっくりはきます。

3.上体たおし

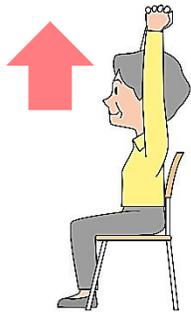


両手を組み、前に伸ばします。息をはきながら上体をゆっくり前にたおします。

ワンポイント

おへそを見ながら背中を丸めましょう。

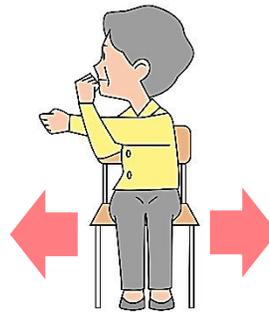
4.上体のばし



組んだ手を上に
挙げます。

ワンポイント
胸をはり、大き
く息を吸います。

5.上体ひねり



腕をクロスさせ、
体をひねります。

ワンポイント
腕だけでなく、体
ごとひねります。

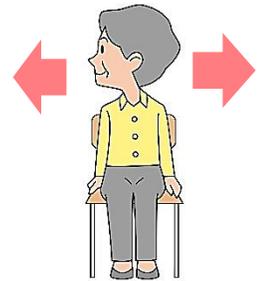
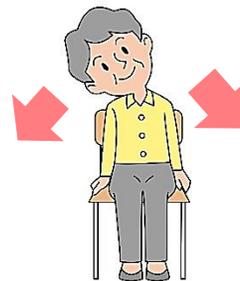
6.肩回し



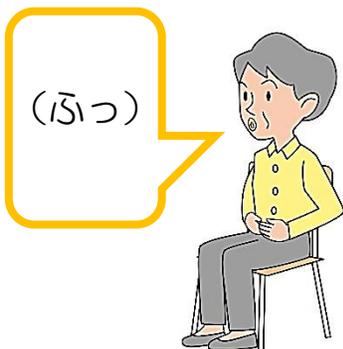
肩に手を当て大きく回します。
前回し後ろ回しを交互に行います。

ワンポイント
腕だけを回すのではなく、肩甲骨ごと
回しましょう。

7.首の運動（前後、横倒し、左右） ゆっくりと首を動かします。



8.強く息をはく練習

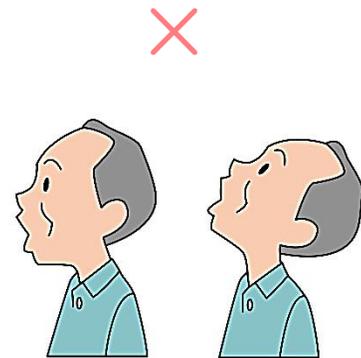
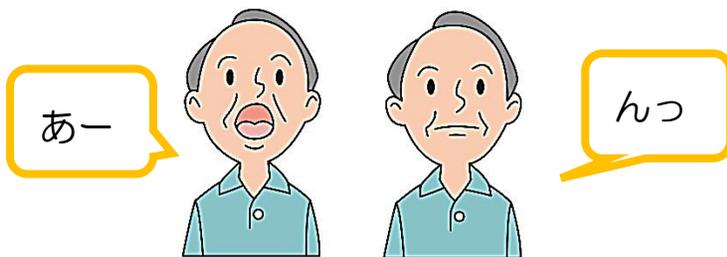


おなかに力を入れ、強く息をはきます。

ワンポイント
強く息をはくことで痰を出す力が身に
つきます。

1.あごの運動

口を大きく開け、しっかりと閉じます。



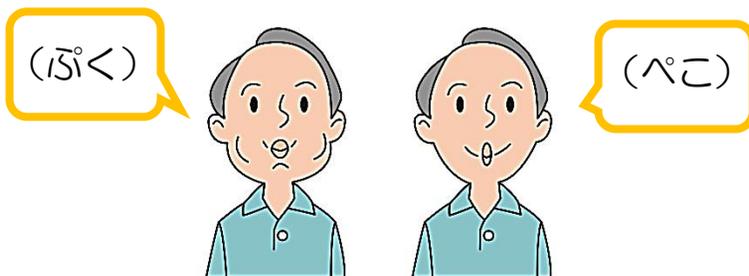
ワンポイント

『大きなおにぎりにかぶりつく』
イメージで行うと自然と口があきます。

※口を上を開けるとあごの運動になりません。

2.頬の運動

頬をふくらます、へこませるを交互に行います。

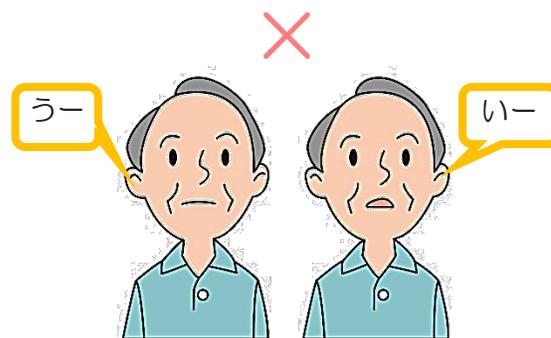
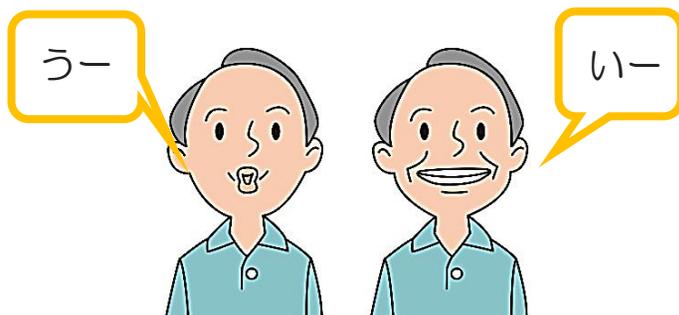


ワンポイント

口から息が漏れないように気を付けましょう。

3.唇の運動

唇を突き出す、横に引くを交互に行います。



ワンポイント

歯をかみ合わせた状態で行うと唇に力が入りやすくなります。

※口を動かさずに、声だけ出すのは効果がありません。

4.舌の運動

舌を奥から大きく動かします。



舌を前に出します。

ワンポイント

舌先をあごにむけます。



舌を左右の口角につけます。

ワンポイント

舌先を耳にむけます。



舌を上を持ち上げます。

ワンポイント

舌先を鼻にむけます。



あごを動かしてはいけません。

期待できる効果

呼吸機能（咳払いなど）の低下を防止する
舌・口唇・頬の筋力低下を防止する

食事をするためには、食物を認識し、口に取り込み、噛む、飲み込むことが必要です。この一連の流れをどのような姿勢で行うかは、「食事を安全に食べる」つまり、誤嚥しないための大きな要因になります。しかし、高齢になるとともに食事の際の姿勢が崩れてきます。特に高齢者の多くみられる猫背（背中が丸くなる）や体幹の傾きがあると不良姿勢となり、誤嚥の危険性が高くなります。そのため、誤嚥を引き起こしにくい「食べやすい姿勢」を作ることが大変重要です。

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあたるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運ばずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

あごが上がっている

背中が丸くなっている

飲み込みにくくなります。

体とテーブルの距離が遠い

いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする

足が浮いており姿勢が不安定

前かがみの姿勢がとりにくくなります。

注意：テーブルの高さによって姿勢は変化します。テーブルが低すぎると猫背になり、口への取り込みが難しくなります。また、顎を突き出した格好での食べ方になりやすいため、食べ物が飲み込みにくくなります。逆にテーブルが高すぎると、顎が引けず飲み込みにくくなり、誤嚥しやすくなります。

(出典) はつらつ食品 株式会社ヘルシーネットワーク 在宅通信販売カタログ

食事の工夫

加齢とともに噛む力や飲み込む力の低下、唾液分泌量の減少などがみられ、食べ物によっても食べやすさが変わってきます。例えば、歯が抜け落ちて食べ物が噛みにくい方、唾液の分泌量の減少によって飲み込みやすい塊を形成出来ず、むせ込みやすくなる方がいます。食事による誤嚥を防ぐためにも、食事の形態は重要です。

噛みにくい・飲み込みにくい食べ物と調理の工夫

噛みにくいもの

- ・ 繊維が多いもの（キャベツ、ごぼう、ふき、パイナップルなど）
- ・ すじ肉、こんにゃく、かまぼこ、いかなど



調理の工夫

- ・ 野菜は繊維を断ち切り、煮汁をたっぷり使って軟らかく煮る
- ・ 葉野菜は軟らかい部分を使う
- ・ 肉はすじを断ち切り、“とろ火”で時間をかけて煮込む
- ・ 「蒸す」は水分を逃がさないなので、食材が硬くなるのを防ぐ



飲み込みにくいもの

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| ・ サラサラした液体(水、お茶、ジュース、汁物など) | むせやすい |
| ・ バラバラになるもの(焼き魚、そば、こんにゃく、かまぼこなど) | ばらけやすい |
| ・ 水分が少なくパサパサしたもの(カステラ、パン、ふかし芋など) | まとまりにくい |
| ・ ペラペラしたもの(のり、わかめ、最中の皮、葉野菜など) | 口やのどに張り付きやすい |

調理の工夫

- ・ サラサラした液体にはとろみをつけ、むせを防ぐ
- ・ バラバラになるものはとろみをつけてまとめる、ゼラチンで固めると喉ごしがよくなる
- ・ パサパサしたものは適度な水分を含ませ、ぱさつきを防ぐ
- ・ する、つぶすなどの調理方法で食材の形状を変える（魚をすり身にする）
- ・ 油脂を含むもの(生クリーム、マヨネーズ、ドレッシング、練りごまなどで食材を和えてまとまりをよくする



第3章 第3節 栄養状態の改善に向けて

〈関係資料〉



もくじ

資料 3-(3)-①	食生活アセスメントシート〔事前・事後〕	53
資料 3-(3)-②	食事記録	54
資料 3-(3)-③	1日に必要な目安量	55
資料 3-(3)-④	水分・アルコール・間食のとり方	56
資料 3-(3)-⑤	買物・調理の工夫	57
資料 3-(3)-⑥	簡単調理レシピ紹介	59

食生活アセスメントシート【事前・事後】

資料3-(3)-①

*あなたの食生活についてお尋ねします。はい・いいえなど当てはまるものに☑をつけてください

氏名		□大正・□昭和		年	月	日生 ()	歳
	【事前】			【事後】			
	はい	いいえ		はい	いいえ		
①食事をおいしく食べていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	理由:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	理由:	
②1日に3回、ほぼ決まった時間に食事をしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	理由:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	理由:	
③毎食、ごはん・パン・麺、いずれかを食べていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食べているのは? □朝食 □昼食 □夕食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食べているのは? □朝食 □昼食 □夕食	
④毎食、魚類・肉類・卵・大豆製品、いずれかを食べていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食べているのは? □朝食 □昼食 □夕食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食べているのは? □朝食 □昼食 □夕食	
⑤毎食、野菜・きのこ類・海藻類、いずれかを食べていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食べているのは? □朝食 □昼食 □夕食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食べているのは? □朝食 □昼食 □夕食	
⑥毎日、牛乳か乳製品(ヨーグルト・チーズ)を食べていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□たまに食べる □まったく食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□たまに食べる □まったく食べない	
⑦毎日、果物を食べていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□たまに食べる □まったく食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□たまに食べる □まったく食べない	
⑧1日にお水を1リットル飲んでいただけますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1日に () リットル飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1日に () リットル飲む	
	【事前】			【事後】			
	はい		いいえ	はい		いいえ	
⑨食材購入(買い物)に負担を感じていますか	<input type="checkbox"/>	理由:		<input type="checkbox"/>	理由:		<input type="checkbox"/>
⑩食事作りに負担を感じていますか	<input type="checkbox"/>	理由:		<input type="checkbox"/>	理由:		<input type="checkbox"/>
⑪食事をする時、かむことに支障がありますか	<input type="checkbox"/>	理由:		<input type="checkbox"/>	理由:		<input type="checkbox"/>
⑫食事をする時、飲み込むことに支障がありますか	<input type="checkbox"/>	理由:		<input type="checkbox"/>	理由:		<input type="checkbox"/>
⑬間食をとりますか	<input type="checkbox"/>	□週 () 回 □月 () 回 種類:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□週 () 回 □月 () 回 種類:	<input type="checkbox"/>	
⑭アルコールを飲みますか	<input type="checkbox"/>	□週 () 回 □月 () 回 種類:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□週 () 回 □月 () 回 種類:	<input type="checkbox"/>	
⑮BMI (体格指数) = *体重 () kg ÷ 身長 (.) m ÷ 身長 (.) m =	□18.5未満 □18.5~22未満 □22~25未満 □25~30未満 □30以上			□18.5未満 □18.5~22未満 □22~25未満 □25~30未満 □30以上			
⑯現在、治療中の病気はありますか(当てはまるものに☑をつけてください。) ※事前のみ							
□高血圧症 □脂質異常症 □糖尿病 □骨粗しょう症 □腎臓病 □肝臓病 □痛風 □高尿酸血症 □関節痛 □腰痛 □リウマチ □その他()							

食事記録 *食べたものに○印をつけましょう 1か月目・2か月目・3か月目 氏名

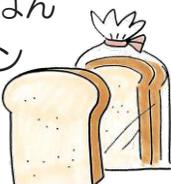
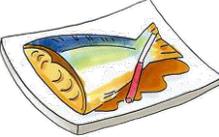
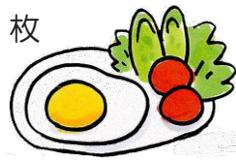
9月30日	朝食	トースト食パン1枚、ゆで卵、ミニトマト6個、ミルク紅茶コップ1杯
	昼食	ごはん、納豆、きんぴらごぼう小鉢1杯 柿
	夕食	ごはん、焼き鯖、もずく1カップ、みそ汁(わかめ、かぼちゃ、ねぎ)

記入例	主食			主菜			副菜			牛乳 乳製品	果物			
	ごはん	パン	種類	魚	肉	卵	大豆・ 大豆製品	野菜	魚料理の鉢(皿)			数だけ塗る		
9月30日	朝食	○				○ゆで卵	大豆・ 大豆製品	●ミニトマト	○	○	○			
	昼食	○					○納豆	●きんぴら	○	○				○柿
	夕食	○			○焼き鯖			●もずく	●みそ汁の具	○				

月日	主食			主菜			副菜			牛乳 乳製品	果物			
	ごはん	パン	種類	魚	肉	卵	大豆・ 大豆製品	野菜・いちも・きのこ・海藻・小 魚料理の鉢(皿) 数だけ塗る	数だけ塗る					
月日							大豆・ 大豆製品							
月日	朝食							○	○	○				
	昼食							○	○	○				
	夕食							○	○	○				
月日	朝食							○	○	○				
	昼食							○	○	○				
	夕食							○	○	○				
月日	朝食							○	○	○				
	昼食							○	○	○				
	夕食							○	○	○				

♪思うこと(目標)

1日に必要な目安量

			1日の目安量
毎食とる	主食 主に炭水化物を含む	ごはん パン  麺類	ごはんなら 普通茶碗 3杯 
	主菜 主にたんぱく質を含む	魚料理 肉料理 卵料理 大豆製品料理	 魚 1切れ 肉うす切り 3枚 卵 1個  豆腐なら 1/3丁
	副菜 ビタミン・ミネラル・ 食物繊維を含む	野菜・いも・ きのこと・海藻 小魚の料理	小鉢（小皿）で 5鉢（5皿）
一日とる	牛乳・乳製品 カルシウム・たんぱく質 を含む	牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク 	100~200ml 70g 市販品 小1パック
	果物 ビタミン・ミネラル・ 食物繊維・糖質を含む	りんごなら バナナなら みかんなら	中 1/2 個 中 1 本 中 2 個 

水分・アルコール・間食のとり方

1 水分（お茶・水）のとり方

- ・意識して、こまめにとりましょう

体に入る水分

- 食事 1000ml
- お茶・水 1000
~1200ml



- 代謝水 30ml

2300~2500ml/日

体から出る水分

- 尿 1300~1500ml
- 不感蒸泄 900ml
(呼気・皮膚蒸発)
- 便 100ml



2300~2500ml/日

☆水分（お茶・水）： 心臓病・腎臓病の方は主治医の指示量を摂取しましょう。

2 アルコールのとり方 適量と適切な飲み方を！

- ・飲酒習慣がある方は、**適量**の飲酒を心がけましょう
- ・休肝日を取り、肝臓にやさしくしましょう
- ・アルコールはおつまみだけでなく、食事と一緒に楽しみましょう

塩分の多いおつまみ
お酒によく合いますが、とりすぎると血圧上昇、腎臓機能低下をまねきます。
気をつけましょう。

1 日の飲酒の適量を知りましょう



ビール 500ml



日本酒 1 合 180ml



焼酎(25度) 0.6 合弱



ワイン 200ml

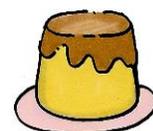
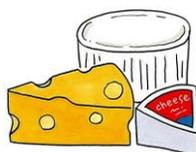


ウイスキー
60ml

3 間食のとり方

- ・食事がすすまない方、1回の食事が少量の方は間食でエネルギー・たんぱく質を補うとよいです。

乳製品（ヨーグルト、チーズ）、さつまいも、果物、プリン など



買物・調理の工夫

「毎日の買物がめんどろ」「食事作りがめんどろ」「おかずを作っても同じものを何度も食べることになるから」という状況になると、食事を抜く、ごはんとインスタントみそ汁、菓子パンですませるといったことになります。

市販の惣菜を活用して組み合わせる、手間をかけずに作れる等の工夫を紹介します。

1 市販の惣菜・インスタント食品・缶詰・冷凍食品を活用する

トーストとミルクティー + 市販のゆで卵と野菜のサラダ + 果物のヨーグルト



「果物のヨーグルト」は間食にとるのもよいです

ごはん + 市販のおでん + きゅうりの酢の物



味付けの違うものを組み合わせるとよいです

インスタントコーンスープ + 自宅にある野菜 ⇒ 貝だくさんスープ(副菜)



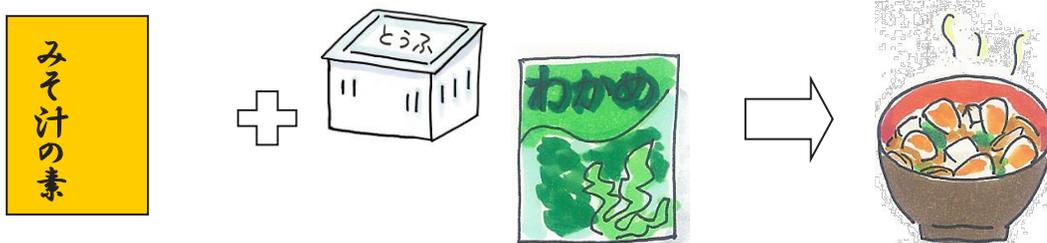
鶏肉やウィンナー等を加えると一品で主菜・副菜が揃います

ツナ缶詰 + 冷凍野菜 ⇒ ツナと野菜のサラダ(主菜・副菜)



野菜を少し固めにゆで、冷蔵・冷凍保存すると便利です

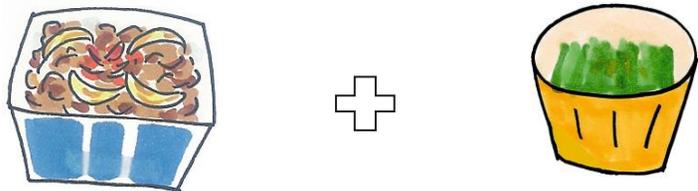
みそ汁の素 + 豆腐・カットわかめ・冷凍野菜 ⇒ 貝だくさんみそ汁



ごはん + さば缶詰 + 冷凍野菜 + レトルトカレー ⇒ さばカレーライス
 (主食・主菜・副菜の一品)

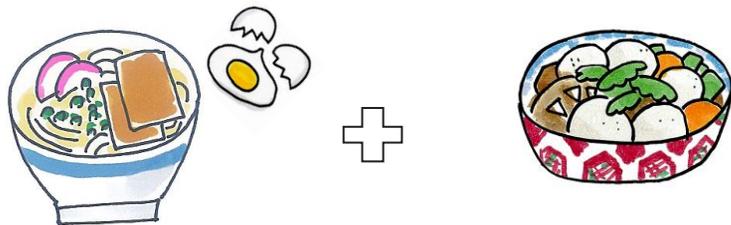


テイクアウトの牛丼 + 青葉の和えもの



「丼もの」に野菜の惣菜を組み合わせるとよいですよ

うどん + 卵・油揚 + 市販の野菜の惣菜

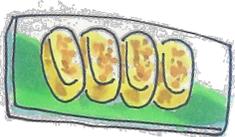


「かけうどん」に卵・油揚を加え、野菜の惣菜を組み合わせるとよいですよ

2 常備菜を作りおきする

・ひじきの煮物 +  ⇒ ひじきごはん

・ひじきの煮物 +  ⇒ ひじきの白和え、炒り豆腐

・切り干し大根の煮物 +  ⇒ 切り干し大根入り卵焼き 

・切り干し大根の煮物 + すし飯 ⇒ ちらし寿司 

3 地域資源を活用する

情報おしらせ

- ・配食弁当業者
- ・購入食材を宅配する商店、スーパー、コンビニ
- ・ふれあい喫茶
- ・昼食会
- ・地域のお店情報交換



簡単調理レシピ紹介

*「塩ひとつまみ」は親指、人差し指、中指の3本の指でつまんだ量、
「塩少々」は親指と人差し指の2本の指でつまんだ量です。

☆鮭ときのこのオイル焼き

材料 1人分

生鮭 1切れ
玉ねぎ 50g 1/5個
しめじ 小 1/5袋
まいたけ 1/5袋
ミニトマト 1個
酒 小さじ1
塩 ひとつまみ
こしょう 少々

アルミホイル
25cm×25cm
ポン酢しょうゆ



フライパンでオイル焼き！蒸し焼きにすることで
油を使わず、脂質を抑えられますよ

《作り方》

- ① 玉ねぎは半月のうす切りにする。
しめじ・まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
ミニトマトはへたを取り、頭に十文字の切込みを入れる。
- ② アルミホイルを広げ、真ん中に玉ねぎ（半量）を敷き、
鮭、玉ねぎ（残り半量）、しめじ、まいたけと
ミニトマトをおき、酒、塩、こしょうを振り、
空気を抜きながら包む。
- ③ フライパンに少量の水を入れ、②を入れて蓋をし、12分
程蒸し焼きにする。
*オーブントースターでもよい。
- ④ 焼きあがればホイルごと皿に盛る。
ポン酢しょうゆにつけて食す。
*鮭を厚揚げ、鶏肉にしてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
137kcal	19.5g	3.5g	7.5g	1.2g

☆温泉卵のせくずし豆腐

材料 1人分

木綿豆腐 1/3丁
かいわれ大根 20g
大葉 2~3枚
削りかつお 1/2袋
温泉卵 1個
めんつゆ 小さじ1



料理が苦手な方でも簡単に作れる一品！
豆腐と卵でたんぱく質がとれますよ

《作り方》

- ① 豆腐は耐熱容器に入れ、スプーンの背で粗くくずし、
電子レンジ（500W）で2分加熱する。
- ② かいわれ大根は根を切り、長さを半分切る。
大葉は細切りする。
- ③ ①の豆腐を器に盛り、かいわれ大根、削りかつお、
温泉卵をのせ、めんつゆをかけ、大葉を散らす。
*ポン酢しょうゆをかけてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
155kcal	14.5g	10.1g	3.0g	0.4g

☆鶏肉と野菜の炒め物

材料 1人分

鶏もも肉（皮なし） 60g
 酒 小さじ 1/2
 こしょう 少々
 小麦粉 小さじ 1 弱
 玉ねぎ 40g 1/6 個
 青ピーマン 1/2 個
 赤ピーマン 1/2 個
 エリンギ 15g 中 1/2 本
 サラダ油 小さじ 1・1/2
 <A>
 酒 小さじ 1
 しょうゆ 小さじ 1
 酢 小さじ 1



肉の表面に小麦粉をまぶすと調味料がからまりやすく、炒め物の味付けに酢を使うとさっぱりしますよ

《作り方》

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、酒、こしょうを振り数分おく。水けを軽くふき、表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎ、青・赤ピーマンは3cm角に切る。エリンギは石づきを切り、長さを半分にして縦4つ割りにする。
- ③ <A>を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを温めて油（半量）を入れ、①の鶏肉を焼く。焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ フライパンに油（残り半量）を入れ、②の野菜とエリンギを炒める。玉ねぎがしんなりしたら④の鶏肉と③を加え、手早く炒めあげて器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
170kcal	13.1 g	9.2 g	9.2 g	1.1 g

☆らくらく白和え

材料 1人分

木綿豆腐 1/3 丁
 オクラ 3本
 しめじ 小 1/4 袋
 <A>
 しょうゆ 小さじ 1・1/2
 砂糖 小さじ 2/3
 ごま油 小さじ 2/3
 すりごま 小さじ 1



肉や魚が不足しがちな方は豆腐でたんぱく質を補いましょう

《作り方》

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(500w)で1分加熱する。ボウルに入れ、スプーンの背でつぶす。
- ② オクラは茹でる。水けをきり、斜め切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分けて耐熱皿にのせ、電子レンジ(500w)で1分加熱する。水けをきる。
- ③ <A>を混ぜ合わせ、①の豆腐に加え混ぜる。
- ④ ③に②のオクラ、しめじを加えて和える。器に盛る。
*ほうれん草、小松菜、にんじん、こんにゃく等を和えてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
131kcal	9.0 g	8.6 g	6.9 g	1.4 g

☆オープンオムレツ

材料 1人分

卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚
ミックスベジタブル	40g
サラダ油	小さじ1



卵（料理）に具材を加えることで、
摂取できる栄養素の種類が増えますよ

《作り方》

- ① ハム・スライスチーズは1.5cmの角に切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、ハム、スライスチーズ、ミックスベジタブル、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 温めたフライパンに油を入れ、②を流し入れ混ぜ合わせ、半熟状に火が通れば蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛る。

*牛乳を加えてもよい。

*肉じゃがをあらかじめ、具にするのもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	13.3g	15.5g	6.7g	1.5g

☆ミネストローネ

材料 2人分

大豆水煮	30g
キャベツ	1枚
玉ねぎ	中1/4個
にんじん	中1/6本
サラダ油	小さじ1
水	150ml
固形コンソメ	1/4個
トマトジュース	100ml
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



野菜をスープの具材にすると、かさが減り、
生でとるよりも多くとれますよ

《作り方》

- ① キャベツ・玉ねぎ・にんじんは1.5cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて温め、玉ねぎを入れて炒め、にんじん、キャベツを加えて炒める。
- ③ 野菜に油がなじみ、少ししんなりしたら大豆、水、固形コンソメを入れて煮込む。
途中でトマトジュースを加え、蓋をして中火で煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなれば、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
72kcal	3.3g	3.7g	8.4g	0.8g

☆ラタトゥイユ

油や水に溶けるビタミン類をとることができますよ

材料 1人分

かぼちゃ	30g
なす	中 1/2 本
玉ねぎ	中 1/4 個
ピーマン	1/2 個
トマト	中 1/4 個
サラダ油	小さじ1
固形コンソメ	1/5 個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



《作り方》

- ① かぼちゃは2cm角に切る。
なすは1cm厚さの半月切りにする。
玉ねぎ・ピーマンは2cmの角に切る。
トマトは粗切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて温め、玉ねぎを入れて炒め、かぼちゃ、なすを加えて炒める。
- ③ 野菜に油がなじみ、少ししんなりしたら トマト、固形コンソメを入れて煮込み、途中でピーマンを加え、蓋をして中火で蒸し煮にする。
- ④ 野菜が軟らかくなれば、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛る。

*トマトをトマト（ホール）の缶詰にしてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
98kcal	2.1 g	4.3 g	16.0 g	1.4 g

☆ごはんのおやき

残りご飯を活用し、アレンジ「おやき」も作りましょう！

材料 1人分

ごはん	100 g
卵	1 個
しょうゆ	小さじ1
かにかまぼこ	2~3本
青ねぎ	1/2 本
炒りごま	小さじ1
サラダ油	小さじ 1/2

削りかつお 好みて適宜
焼きのり 好みて適宜



《作り方》

- ① かにかまぼこは手でさく。
青ねぎは小口切りにする。
- ② 卵は器に割りほぐし、しょうゆを混ぜる。
- ③ ボウルにごはん、① ②、炒りごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを温めて油をひき、③を入れて丸く広げる。
両面をこんがり焼く。
- ⑤ 器に盛る。

*ハム、チーズ、ちくわ、こんにゃく、ピーマン、甘酢漬けしょうが、ひじきの煮物、きんぴらごぼうなどを混ぜて焼いてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
300kcal	14.3 g	9.2 g	41.7 g	1.8 g

第4章 緊急時の対応

〈関係資料〉



もくじ

OAED の取り扱いについて.....	63
---------------------	----

1. AEDの取り扱いについて

AEDとは、自動体外式除細動器のことを言います。

A：Automated（自動化された）、E：External（体外式の）、D：Defibrillator（除細動器）です。

心停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓が細かくふるえることによって、血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、適応でないものがあります。

心臓の状態をAEDが判断して、自動的に電気ショックが必要かどうかを教えてください。

電気ショックをすることで、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻します。

（1）AEDの使い方

*AEDは音声や画像で指示を出してくれるので、その指示に従って行動します。

スイッチON

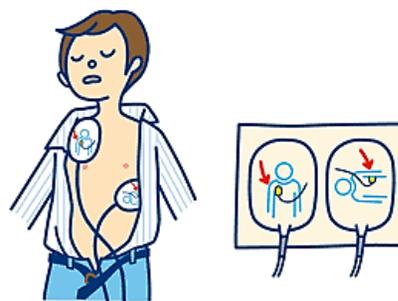
1. AEDが到着したらすぐに電源を入れます。機種によっては、AEDのフタをあけると自動で電源がはいるものもあります。



パッドを貼る

2. 倒れている人の衣服を取り除き胸をはだけます。AEDのケースに入っている電極パッドの1枚を胸の右上に、もう1枚を胸の左下の素肌に直接貼り付けます。

電極パッドを貼る間もできるだけ胸骨圧迫を続けます。



安全確認をして除細動ボタンをON

3. 「離れてください。心電図の解析中です」との音声メッセージとともに、AEDが自動的に解析を始めます。

4. 電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です」と音声でその必要性を教えてください。周囲の人が倒れている人に触れていないことを確認して、ショックボタンを押します。



胸骨圧迫再開

5. 電気ショックの後は直ちに胸骨圧迫を再開します。AEDの指示に従い、約2分おきに心肺蘇生とAEDの手順を繰り返します。

注意：AEDのパッドは救急隊が到着するまで貼ったままにしておいてください。
また、AEDの電源も切らないでください。



大事なこと！もし、AEDが“電気ショックは不要です”って言ったら??

心停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓のけいれん（細かくふるえている状態）によるものと、適応でないものがあります。AEDはこの電気ショックの適応の有無を自動的に判断してくれます。電気ショックが必要でない場合、「電気ショックは不要です」と指示をします。

「電気ショックは不要です」＝「心臓が動いている！回復した！」ではありません。

AEDが「電気ショックは不要です」と指示してきた時、倒れている人に反応がなかったら、必ず胸骨圧迫を行ってください。



特殊な状況下でのAEDの使用

①倒れている人の胸が濡れている時

電気が体の表面の水を伝わり流れてしまうので、AEDの効果が不十分になります。乾いた布、タオルなどで胸を拭いてからAEDのパッドを貼ってください。



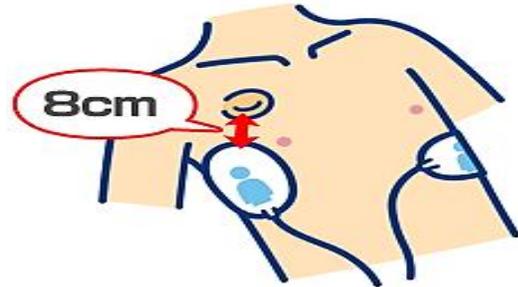
②貼り薬がはってある場合

貼り薬やシップ薬が、AEDのパッドを貼る場所にある場合は、まずそれらをはがしてください。もし、薬が残っていたら薬剤をふき取り、パッドを貼ってください。貼り薬の上からパッドを貼ると電気ショックの効果が減少してしまったり、やけどを起こす可能性があります。



③医療器具が埋め込まれている場合

皮膚の下に心臓ペースメーカーや除細動器が埋め込まれていると、胸に硬い「こぶ」のような出っ張りが見られます。パッドを貼る場所にこれがある場合、8 cm以上離して貼りつけてください。



④胸毛が多い場合

胸毛が多いと、パッドが肌に密着せずに AED の効果が減少したり、やけどの原因となります。できるだけしっかりと密着するように貼り付けます。予備のパッドがあれば、最初のパッドを素早く胸毛ごとはがしてから、新しいパッドを貼り直すという方法もあります。

(出典) 日本救急医学会「市民のための心肺蘇生」ホームページ http://aed.jaam.jp/about_aed.html

留意事項 1

認知症・精神疾患（うつ）のアセスメントと支援

〈関係資料〉



もくじ

○認知症とは.....	67
○アセスメントの視点.....	69
○対応方法.....	70

1. 認知症とは

(1) 基本知識の整理

① 認知症とは

(ア) 「もの忘れ」と「認知症」の違い

高齢になると、加齢に伴うもの忘れ、さらには体調不良や疲労などに伴い認知機能の低下を生じることがあります。健康な高齢者のもの忘れと認知症高齢者のもの忘れの比較を（表1）に示します。地域で自立した生活を送り、通所型サービスCに参加する高齢者の場合、体験の全部を忘れている方や、自覚の低下している方は認知症の可能性が考えられます。しかし、厳密には判断に迷うことが多く、経験から判断することが多いのが現状です。

記憶、コミュニケーションや段取りができないこと、意欲低下などにより自立した生活が困難になることなどを課題として捉えてください。すべて認知症と決めつけないようにしましょう。生活に支障があるか？支援が必要か？といった視点で観察してください。

表1 健康な高齢者のもの忘れと認知症高齢者のもの忘れの比較 出典1)より一部改編

	健康な高齢者のもの忘れ	認知症高齢者のもの忘れ
原因	・脳の老化	・脳の疾患
状態	・体験の一部を忘れる ・自覚がある ・ヒントがあれば思い出す	・体験の全部を忘れる ・自覚が低下している ・ヒントがあっても思い出せない
介護	・判断力は低下しない ・生活に支障なし	・判断力が低下する ・生活に支障あり

② 主な認知機能障がい

(ア) 認知症の症状 (中核症状)

記憶障がい：新しい出来事を覚えることができない、記憶を想起（思い出す）ことができない。

〈具体例〉：朝食食べたものが思い出せない、同じことを何度も繰り返して話す（話したことを覚えていない）、約束を忘れる、物をなくすなど。

見当識障がい：人、時間、場所に関する見当が障がいされる。一般的に時間→場所→人の順に障がいされる。

〈具体例〉：日付や曜日があいまいになり、通所の日時に行けないなど。



遂行（実行）機能の障がい：目的に合わせて手順を考えたり、段取りをつけたりする能力で、目標の設定、計画の立案、目標に向けた計画的な実施、効果的な行動遂行（実行）が障がいされる。

〈具体例〉：出かける準備が段取り良くできない、料理が手順よくできないなど。

注意の障がい：集中できない、気が散る、注意を向け続けること（注意の持続）ができない。二つのことを同時に行うこと（注意の分割）ができない。

〈具体例〉：家事や物事に取り組んでいるときに、周りの刺激に気が散って取り組めない。複数の調理を並行してできない。段差に気を付けて歩行できないなど。

言語の障がい：人の話や文字の理解ができない。言葉を用いて伝えることができない。

〈具体例〉：周囲の会話速度についていけない。説明書を読んでも理解できない。物事の説明がうまくできない。言葉が出てこないなど。

失行：運動機能に問題はないにも関わらず、うまくできない。

〈具体例〉：テレビのリモコンがうまく操作できない。ガスレンジのスイッチが操作できない。服のボタン、ベルトやファスナーの着脱ができないなど。

失認：目や耳、皮膚の感覚など感覚機能に問題がないにも関わらず、周りの状況を把握する機能が低下する。

〈具体例〉：知り合いが訪ねてきたのに「知らない人が家に入ってきた」、隣の公園で子どもが遊んでいる声が聞こえた時に「子どもが来た」、道路工事の音や車を「家を壊そうとしている」と認識するなど。

理解と判断力の障がい：計算ができない、考えるスピードが遅くなる。優先順位がわからなくなる。決定できない。

〈具体例〉：おつりの計算ができない。献立を決められない。むやみに買い物をしてしまう。信号や踏切りを渡るタイミングの判断ができないなど。

（イ）行動・心理症状（BPSD）

認知症があるからと言って必ず見られる症状ではありません。社会生活を送るうえで、認知症の進行に伴い、多くは**不安**から生じる症状です。介護者や周囲の対応により、軽減できる可能性があります。

◇精神症状：妄想、幻覚、抑うつ気分、睡眠障がい、不安、誤認など

◇行動面：攻撃、興奮、徘徊、不穏など

2. アセスメントの視点

(1) 困難なことの観察

事業所における活動の中で、参加者に以下のような困難なことが観察された場合に予測される認知機能障がいを示します。

欠席：記憶障がい、見当識障がい、遂行（実行）機能障がい、意欲低下など

忘れもの：記憶障がい、遂行（実行）機能障がい、注意機能の低下など

体操がうまくできない、集中できない：理解力の低下、言語障がいによる理解困難、注意機能の低下、意欲低下、パーキンソンニズム（レビー小体型認知症）など

服装（乱れ、季節に合わない）：着衣失行のためボタンやファスナーがうまくできない、見当識障がいのため季節に合った服装の選択が困難など

幻覚や妄想発言がある：視覚認知障がい（レビー小体型認知症）など

(2) できることの観察

社会参加の場である通所型サービスCは、社会交流の技能のうち、「できること、良い点」が観察できる貴重な場でもあります。「言語的な指示では体操ができなくても、模倣（誰かの真似）をすれば体操ができる」や、最初は忘れ物が多くても、「メモをすれば忘れ物が軽減される」などの良い点は、次の社会参加につなげられるポイントです。

特に、MCIの状態の場合、通所サービスCの参加により、有酸素運動や他者との会話、脱水状態の改善などの効果として症状が改善されることがあります。

(3) 基本チェックリストのその他の項目との関連

① 口腔機能との関連

脳の機能低下による認知機能の低下が生じると、特に歯磨きなどの口腔ケアが不十分になることがあります。それに伴い、口腔機能や嚥下機能の低下がみられることが多くあるため、注意が必要です。水分補給時には「むせの有無」や「飲み込みやすさ」、会話時には「口唇の乾燥」などを観察し、課題がある場合、家族やケアマネジャー、歯科衛生士や言語聴覚士への相談をお勧めします。

- 13. 半年前に比べて固いものがたべにくくなりましたか
- 14. お茶や汁物等でむせることがありますか
- 15. 口の渇きが気になりますか

② 栄養状態との関連

脱水や低栄養など、栄養状態により認知機能の低下が生じる可能性があります。事業所における活動の中では、水分補給を促すことが特に重要です。

また、甘いものの大量摂取や味の濃いものを好むといった**食行動の変化**は、アルツハイマー型認知症や前頭側頭型認知症にみられることがあります。

認知機能の低下が生じると本人の自覚が低下します。これらの症状が観察されたら、家族やケアマネジャー、栄養士、作業療法士への相談をお勧めします。

3. 対応方法

認知症の方は、自覚症状が低下し、自分の症状を受け入れることが難しい方も多いです。支援者は対象者の自覚症状だけでなく、事業所における活動の中での様子を観察することが重要です。

ここで示す「対応方法」は、**注意点**と考えてください。対象者を「認知症の人」ととらえないでください。認知症の症状により、対象者本人が**不安を生じる**ことが一番の問題です。失敗経験をしないように、意欲をもって活動できるように、専門職や家族と連携して支援してください。認知症を治すのではなく、「**低下した認知機能を残存機能や環境の設定でどうやって補うか**」を検討してください。できること、得意なこと、残存能力を生かす方法を検討してください。

事業所における活動の中で、認知機能低下の症状により、日常生活が困難な様子が観察された時は、家族やケアマネジャーに報告・相談の上、専門医を受診することが必要です。

<具体例>

欠席：多職種（地域包括支援センター）や家族との連携が必要です。日時通りに来れない方には、前日に連絡する、準備を手伝うなど、連携して対応しましょう。

忘れ物：記憶力の低下に伴うことが多いですが、注意機能（注意を払う、集中する）や遂行（実行）機能（準備、段取りする）などの低下に伴うこともあります。家族が支援しているか否かによっても状況は変わるため、確認が必要です。覚える課題を最小限にする工夫などをしてください。そのためには、多職種（地域包括支援センター）や家族との連携が重要です。

体操がうまくできない、集中できない：言葉の説明で困難な場合は、スタッフの目の前で真似（模倣）できるような配置の工夫や、集中しやすい環境を作りましょう。できないことを責めず、できたことをほめるようにしてください。



また、他の参加者が過度に声掛け（指導）をする場合があります。できない活動があることで集団内で居づらくならないように工夫してください。

服装（乱れ、季節に合わない）：多職種（地域包括支援センター）や家族との連携が必要です。準備を手伝うなど、連携して対応しましょう。

幻覚や妄想発言がある：本人にとっては事実なので否定をしてはいけません。怖い思いを伝えたい気持ちがあるのかもしれませんが、怖い思いは共感して下さい。

「あなたには見えるのですね。私には見えませんが、不安ですね。」というように、否定せず、共感し、事実を伝えるようにしましょう。



（出典） 1）小川敬之他編 認知症の作業療法第2版 医歯薬出版株式会社 2016

2）Wada-Isoe K, et al.: Prevalance of Dementiain the Rural Island Town of Ama-cho, Japan. Neuroepidemiology 2009;32:101-106

3）太田保之他編 学生のための精神医学 第3版 医歯薬出版株式会社 2014.

留意事項2

円滑なコミュニケーションをとるために

〈関係資料〉



もくじ

○難聴.....	73
○歯の欠損や口唇・舌の筋力低下、不良な姿勢による話しづらさ.....	74
○失語症.....	74

高齢になるとコミュニケーションをとることが難しくなります。例えば、難聴により相手の話が聞き取りづらくなったり、歯の欠損や口唇・舌の筋力低下、不良な姿勢などによりことばが話しにくくなったりします。さらに脳卒中などによる失語症の影響により、会話の内容が理解出来なかったり、伝えたいことばが出なかったりする場合があります。

その結果、人と会ったり、交流する機会が極端に少なくなり、孤立しがちになる恐れがあります。

この状況を改善するためにも、これらの障がいを理解し、改善に向けた取り組みや支援が大切になります。

1. 難聴

(1) 難聴のチェック ※難聴に関しては、本編も確認下さい。

本編 P.62

- ① 会話している時に聞き返すことがよくある
- ② 聞き間違いが多い
- ③ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ④ 複数での会話でうまく聞き取れない
- ⑤ 話し声が大きいと言われる
- ⑥ テレビやラジオの音量が大きいと注意されることがある
- ⑦ 耳鳴りがする

※これらはあくまでも「目安」ですが、当てはまる項目が多くなったら、一度耳鼻科や耳鼻咽喉科の専門医を受診することをおすすめします。

(2) 補聴器について

① 補聴器の種類

補聴器の種類には、大きく分けて「耳あな型」「耳かけ型」「ポケット型」の3タイプがあります。



② 補聴器の購入

今はネットでも購入することができますが、補聴器は管理医療機器でありお勧めはできません。補聴器適合技能者がいる認定補聴器専門店で正確な聴力評価や補聴効果の評価を行い、購入することが大切です。

③ 補聴器を使いこなす

補聴器は装用してからすぐに快適に聞こえるというものではありません。補聴器の視聴を行い、日常生活や職場での聞き取りを確認しながら、調整・指導が行われます。そのためすぐに聞こえが良くなるからとあきらめず、専門的な知識を持つ方に相談しながら補聴器に慣れていくことが大切です。

④ 購入後も定期的なフィッティングサポートやアフターケアが必要

補聴器を最も効果的に使用するためには、現在の聴力に合わせて正しく調整されているかどうか重要です。難聴の程度により頻度は異なりますが、加齢とともに難聴は進行していくので定期的なフィッティングサポートが必要になります。また、耳あかがつまってしまうことがあり、補聴器自体の点検やクリーニングも必要です。

2. 歯の欠損や口唇・舌の筋力低下、不良な姿勢による話しづらさ

歯の欠損などにより話しづらさが増大します。例えば、上顎前歯の欠損により上の前歯や歯茎などで作られる音（サ行・タ行・ダ行・ナ行・ラ行など）が出にくくなります。

口唇や舌の筋力低下により「はっきりと発音できない」「呂律が回らない」などが出てきます。さらに、高齢による円背姿勢により「声が小さくなる」「長く話せない」などが出てきます。



相手に分かりやすく伝える工夫

- 短く区切ってゆっくり話す
- 姿勢を正して話す
- テレビの音量を下げたり、雑音を少なくして、話しやすい環境を作る
- 定期的に歯科を受診する

3. 失語症

脳卒中などの脳血管障がいや事故などの後遺症によって、それまで自由に使っていた、「聞く」「話す」「読む」「書く」ということばの機能が低下することを言います。失語症になるとことばを思うように使えなくなり、家族や友人との会話がうまくとれない、また趣味活動や社会活動への参加が難しくなります。

(1) 失語症の主な症状

「聞く」 障がい



- 聴力の問題ではない
- 聞いて理解することが難しい
- 複雑な内容や長い文は特に難しい
- 復唱が出来ても意味が理解出来ない場合がある

「話す」 障がい



- 言いたいことばが思い出せない
- 思ったことばと違うことばが出てくる
- 意味が分からない発話になる

「読む」 障がい



- 文字が見えているのに理解できない
- 一般には仮名より漢字の方が理解しやすい
- 声に出して読むことが難しい
- 音読が出来ても意味が理解出来ない場合がある

「書く」 障がい



- 字が思い出せない
- 違う字や意味不明の字を書く
- 一般的には仮名より漢字の方が書きやすい
- 文章を書くことは特に難しい

(2) 失語症の人への支援 (コミュニケーションの工夫や手段)

○正しい支援

- 子ども扱いしない
 - 先回りせず、ゆっくり待つ
 - 適宜、内容を本人に確認する
 - 短いことばで、分かりやすく伝える
 - 表情や身振りをつけながら伝える
 - 文字や絵、写真などを使う
 - 大事なことは単語でメモを書き、見てもらいながら伝える
- 

×間違った支援

- 本人の考えを代弁してしまう
 - 本人を差し置いて相手と話してしまう
 - 長い文や早口で話してしまう
 - 話題を急に変えてしまう
 - 50音表を使用する
 - 無理に言い直させようとする
- 

(出典) NPO 法人言語障害者の社会参加を支援するパートナーの会和音=編集、ネギシタケハル=イラスト
『改定 失語症の人と話そう 失語症の理解と豊かなコミュニケーションのために』中央法規、2008年



大阪府 介護予防に関する情報

大阪府 介護予防

検索

※ 本ガイドブック（資料編を含む）を掲載しています。