

事例紹介（A氏）

80歳代 女性 **要支援1**

病歴：

左耳難聴、椎間板ヘルニア

帯状疱疹（腰部・左下肢に後遺症）、骨粗鬆症。

利用までの経緯：

以前は近隣に友人・知人が多く交流があったが、近年は腰痛・下肢痛があり歩行や立ち座りが不安定なことから外出は困難。屋内の移動も不安定。転倒に対する不安もある。友人の勧めで介護保険サービス利用を検討し、当施設の**週1回利用**を開始した。

興味関心チエックシートにて

「調理と買い物をしたい」「畑に行きたい」と希望あり。

生活機能評価 (A氏)

埼玉県和光市作成

自立度 困難度と 改善の可能性	自立		一部介助		全介助	
	楽にできる 普遍的	限定的	改善可能性 高い	低い	改善可能性 高い	低い
自立度判定	O1	O2	△1	△2	×1	×2

生活機能	事前	事後予測	備考
屋外歩行	×1		不安でしていない。
外出頻度	×1		不安でしていない。
排泄	O1		和式トイレで前方のパイプにつかまって行う。洋式は嫌い。
食事	O1		
入浴	△1	→ O2	娘の介助の元、つかまりながらなんとか可能。
着脱衣	O1		

A D L

掃除	△1	→ O2	主に娘が行い、時々座って小さな掃除機をかけている
洗濯	O2		
買い物	×1		娘、孫が買い出ししている
調理	△1	→ O2	レンジで温めるものを活用。台所には立たない。レンジを居室近くに置いている。
整理	O1		
ごみ出し	×2		息子が仕事にいく途中でだしてくれる。
通院	△1		息子のつき添い。
服薬	O1		
金銭管理	O1		
電話	O1		
社会参加	×1		していない

I A D L

ADL・IADL遂行状況チェックリ

スタート

生活行為	工程	事前	内容	事後
入浴	脱衣場まで歩く	△1	娘の介助あり	○2
	服を脱ぐ	○1		
	浴室まで歩く	△1	娘の介助あり	○2
	身体・髪を洗う	○1		
	浴槽をまたぐ	△1	娘の介助あり	○2
	浴槽の立ち座り	△1		○2
	身体を拭く	○1		
	服を着る	○1		
自立度 【△1】	髪を乾かす	○1		

掃除	道具をとりにいく	△1	掃除機など重いものは困難	○2
	道具を準備する	△1	掃除機など重いものは困難	○2
	目的の場所まで移動	○2		
	姿勢を変える	×1	中腰や立位保持、四つ這いなど困難	○2
	掃除をする	×1	椅子座位でなら可能	○2
	姿勢を戻す	×1	中腰や立位保持、四つ這いなど困難	○2
	ごみの処理をする	○2	重いものは持ち運び困難	
	道具を片づける	△1	重いものは持ち運び困難	○2
自立度 【△1】	部屋に戻る	○2		

ADL・IADL課題整理表

自立： O1(楽にできる) **普遍的自立**、O2(少し難しい) **限定的自立**
 一部介助： Δ1(改善可能性高い) Δ2(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)

遂行状況チェックリストを反映させる

自立度	工程	課題の抽出、目標の設定	入浴	動作工程イメージ	訓練の応用
	浴槽をまたぐ	<input type="checkbox"/> 湯の温度を確認できる <input type="checkbox"/> 座位にて片足でバランスを保持できる <input type="checkbox"/> 立位にて片足でバランスを保持できる <input type="checkbox"/> 下肢をうまく動かすことができる <input type="checkbox"/> 上肢をうまく使うことができる <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 応用立位訓練 <input type="checkbox"/> 応用座位訓練 <input type="checkbox"/> 下肢訓練	

- ・何が出来るようになれば、その工程が自立に近づくかを考える。
- ・「**できる**」を意識した形式。
- ・適当な項目がない場合は各々でつけ足し使用。

応用動作訓練や運動プログラムと運動する。マニュアル内では別紙に**応用動作訓練**の参考例を添付している。

実施プログラム

自立支援塾

立位・歩行に
必要な筋力・
柔軟性向上！



下肢3点セット



上肢3点セット

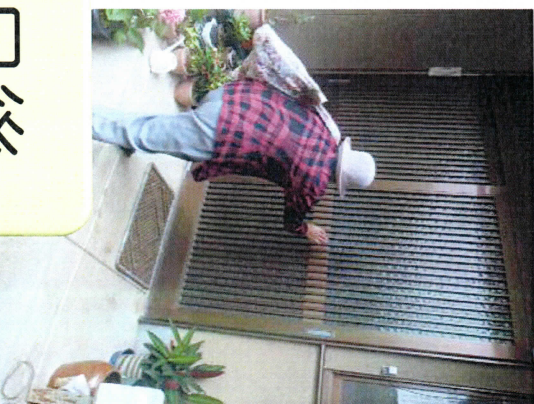
3ヶ月後評価

生活機能評価 (A氏)

生活機能	事前	事後予測	備考
室内歩行	○1		つかまらずに安定して可能。
屋外歩行	○2 → ○1	→ ○1	杖使用にて家周辺の歩行や草むしりができる。
外出頻度	×1 → Δ1	→ Δ1	家族と買い物に行きカートを押して歩いている。
排泄	○1		
食事	○1		
入浴	○1		つかまりながらできている。
着脱衣	○1		
掃除	○1		掃除機をかけたり、週に1、2回床拭きができている。
洗濯	○2		シーツを2、3日に1度洗濯して干している。
買物	Δ2		家族と一緒にいる。カート使用。
調理	○1		お弁当や食事を自分で作っている。
整理	○1		
ごみ出し	×2		息子さんの仕事にいく途中でできてくれる。
通院	Δ1		息子さんのつき添い。タクシー。
服薬	○1		
金銭管理	○1		
電話	○1		
社会参加	×1	○2	

I ADL

ADL



3ヶ月後



「家の周りであれば
なんでもできる！！
活動性向上！！」

- ・生活不活発病が著名で立ち座りや移動に困難を来していた。
- ・屋内でのADL・IADL(特に立位・歩行)に焦点をあてた。
- ・数回の利用で変化がみられてきた。
- ・「良くなっていくのが楽しみになった」
- ・「家でもできる運動をしている」
- ・利用時にも歩行が安定し、前かがみだった姿勢が真っ直ぐ伸びてきた
- ・家でも活動的になり、「なすを5本うえた！」「梅を8kgつけた！」と喜んでいる。
- ・以前行えていた、作ったものを近隣・友人に配る楽しみもできた。
- ・1日の活動量は利用開始時と比較しても随分増え、生活不活発からの脱却ができる

運動の習慣化、食欲増加などの健康面の変化も認められた

「買い物をしたい」「畑に行きたい」の思いの実現