

介護に携わるすべての方に

# Care Topics

2019

1

vol.32



## 特集

ケアマネジメントの仕事術  
～エッセンス版～

動詞は「生活行為を  
身体動作」で分解しよう

# ケアマネジメントの仕事術

vol. 19

## 文章力・書き方講座④

### 動詞は「生活行為を身体動作」で分解しよう



今回は「動詞」です。  
動詞とは文字からわかるように「動き」を表す言葉です。動詞を文法的に解説すると、やれ自動詞や他動詞、動詞の活用には五段活用や上二段・下一段活用など口語で5種類、文語で9種類ある、などと語られますが、現場のみなさんに必要なのもっと実用的なこと。  
そこで今回はADLやIADL、健康管理、感情、感覚などで使う動詞たちの使い方を学びます。これをひと通り知っているだけでケアプランや記録がグッと具体的になります。

### ◆注意したい「できる・できない」という動詞表現

ケアプランの研修でみなさんがひんぱんに

使っている「できる、できない」という動詞表現があります。この2択の表現をアセスメントで使う時に注意してもらいたいのが「頻度」です。

- いつもできる ●ときどきできる
- いつもできない ●ときどきできない

「ここでふり返ってもらいたいのが「していない」ことを「できない」と判断していないか、という点です。「していない」のは「誰かがやってくれるから」やらなくていい「のか」やる気が湧いてこないから「していない」のか。つまり「できない」ではなく「やろうとしていない」のが真実かもしれません。

事例検討会で「○○さんは○○ができません」と状態説明をしますが、この点を注意するだけでケースが正確に伝わることになります。



### ◆「ADL」で活躍する動詞

ADLの課題・目標設定する際に生活行為別の「動詞群」をストックしておくケアプランのワンパターン化を防ぐことができます。その鉄板のノウハウは「ひとくくりの生活行為」を「身体動作」に分解することです。

- 歩行↓足膝を上げる、踏み出す、地面を蹴る、(杖をつく、つかまるなど)
- 入浴↓脱ぐ、立つ、またぐ、握る、しゃがむ、つかる、立ち上がる、洗う(つかむ、動かす、揺くなど)
- 排泄↓(下着を)脱ぐ、(腰を)下す、握る、しゃがむ、いきむ、拭く、立つ、上げる、履くなど
- 食事↓(箸を)つかむ、(茶碗を)持つ、(口に)含む、噛む(噛み砕く)、飲む、嚼る、紙めるなど



### ◆「IADL」で活躍する動詞

「IADL」の動作はADLと比較してさらに複雑な動作となります。その理由は「道具



「ツール」を使いこなすから。そして段取り（順序）があるからです。「料理ができない」のではなく、「○○の調理器具が持てない（使えないは×。抽象的！）」という視点が明らかになると、持てるための支援（例…握力や腕力の向上、関節可動域の改善）を具体的に検討することができます。

- 調理（料理）↓（素材を）切る・刻む・刻む・浸す、（素材を）煮る・炒める・焼く・蒸す・ゆがく・揚げる・漬ける、（調理器具を）持つ、振る、洗う等

- 洗濯↓（洗濯物を）入れる、（スイッチを）押す、取り出す、干す、たたむ、仕舞う等

- 掃除・整理整頓↓（掃除機を）かける、（モノを）よける・どかす、（ゴミバックを）交換する、拭く、掃く等

- 買物↓（商品を）選ぶ、運ぶ、支払う、持ち運ぶ等

- 金銭管理↓（お金を）しりょう・支払う、（通帳を）見る・読める、（ATMを）操作する等



### ◆「健康管理」で活躍する動詞

「健康管理」にもたくさんさんの動詞が活躍します。通院なら「行く、出かける、（送迎バスに）乗る」などの移動の動詞を使います。血圧や体温・体重なら「計る」となります。

ところが服薬になると薬の形状（例…錠剤、粉剤、外用薬、坐薬）に応じて異なります。「服薬する、服用する」は、実はとても抽象的な表現なのだと理解しましょう。

- 服薬・服用↓（錠剤を）飲む、（舌下錠を）溶かす、（湿布薬を）貼る、（軟膏を）塗る、（坐薬を）挿入する、（注射剤を）刺す、（包装を）はがす等



### ◆「知覚・感覚表現」で活躍する動詞

みなさんがよく使う表現に「体調が悪い」があります。「悪い」とは具体的にどのようなことを意味しているのでしょうか。知覚・感覚表現

の動詞をストックしておいて、正しく使いこなしましょう。

#### 〈知覚表現〉

知覚表現とはズバリ「5感」です。発達障がいの人や精神疾患の人のなかに5感が過敏症のために暮らしづらさをかかえている人がいます。

- 見る ●聴く ●触れる（さわる）
- 嗅ぐ ●味わう

#### 〈感覚表現〉

感覚表現とは知覚したものに「どのような主観的感覚を抱くか」などを表現したものです。なお味覚などで使いがちな「うまい、まずい」は感情表現なので注意しましょう。

- 味覚…甘い、辛い、渋い、酸っぱい、苦い
- 視覚…ぼやける、にじむ、まぶしい、暗い等
- 嗅覚…臭い、甘い、酸っぱい等
- 触覚…重い、冷たい、熱い、スベスベ等
- 聴覚…静か、うるさい、痛い等



## ◆「感情表現」で動詞っぽく使う形容詞

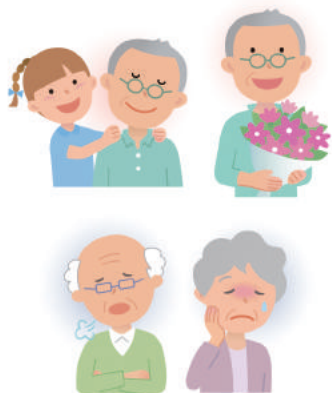
感情表現とは知覚・感覚で得た情報に「どの  
ような感情を抱くか」を表した言葉です。形容  
詞として使われることが多いですが、ここでは  
動詞的に使うこともある「感情形容詞」として  
取り上げます。感情表現には大きくプラスの  
感情表現とマイナスの感情表現があります。

### 〈プラスの感情を表す感情形容詞〉

楽しい、うれしい、おもしろい、おかしい、  
ありがたい、なつかしい、好き、愛おしい、お  
いしい(うまい)等

### 〈マイナスの感情を表す感情形容詞〉

悲しい、嫌い、つまらない、腹立たしい、腹  
が立つ、くやしい、はずかしい、情けない、う  
らやましい、恨めしい、苦しい、憎い、おそろ  
しい、こわい、まずい等



このように「生活行為・生活動作」には、動作  
ごとに動詞がひもづいています。「ひとまとめ」  
にしてしまうと「なぜ食事ができないの?」「な  
ぜお風呂に入れないの?」という疑問だけが残  
り、サポートが「じゃあ食事介助だ、入浴介助  
だ」となってしまうこととなります。

身体動作で分解することで、どの動作をどの  
ようにサポートすればよいか(例:声かけ、見守  
り、一部介助、全介助)、どこを改善すれば自立で  
きるか(自立支援)を整理しケアプランのプラン  
ニングに生かすようにしましょう。



## ムロさんのまとめ

**その①** 生活行為ごとに身体動作を分  
解すると「動詞」が発見できる

**その②** 生活行為ごとの「動詞群」から  
さかのぼって動作を逆アセス  
メントしよう

**その③** 知覚と感情はつながっている  
が、感情は主観なので「イコー  
ル」ではないので注意!



### 執筆

高室成幸(たかむろしげゆき)氏

ケアタウン総合研究所 代表  
《HP》<http://caretown.com>

京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒  
ケアタウン総合研究所代表。「わかりやすく元気のでる講師」として全国の  
ケアマネジャー、地域包括支援センター、相談支援専門員、社協職員、施設  
職員向けの研修では定評がある。

著書・監修書多数。近著は「ケアマネジャー手帳2018」(中央法規出版)、  
「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規)。





## ケアママネさん「元気だして、相談室」

vol. 19

## 今月の悩めるケアママネさん

「初回の面接でケアプランを作成するのですが、聴き取り不足から同じようなプランになってしまいがちです。その人らしさを心がけていますが、引き出し方がいまひとつです。」

H・Sさん 男性

ケアママネ歴7年



## ムロ先生の「お答えします」

まずは初回の面接の聞き取りを振り返ってみましょう。困っていること探しばかりをやっていますか？それだと、「それに対応できる介護サービスはどれがよいか、事業所はどこがやってくれるか」というプランになりがちです。表現もワンパターンになります。

まずは要介護となる以前の暮らしぶり聞き、いま、何が行えて、行えないことなのかを整理します。そして本人がどういう暮らしをしたいのか(取り戻したいのか)と一緒に考える問いかけが大切です。「その人らしさ」は援助側の視点、「私(本人)らしさ」が利用者視点。「外出がしたい」ではなく、「〇〇のお店で△△とく〜く〜をしたい」と固有名詞で書きましょう。グッと本人らしさに近づけることができます。



## 現場で役に立つ「ミニ知識」

本を読むときは「書き込み」をしながら読むと、学びはグッと深まる

みなさんは本を読むときは「書き込み派」ですか？それとも「きれいに読む派」ですか？読書でおススメしたいのは圧倒的に書き込みです。「読む」という行為はあくまでインプットです。記憶にしまいかむという印象です。しかし書き込み行為はアウトプットです。手を動かして文字を書く行為は「運動」です。脳が活性化し記憶に刻み込みつけてくれます。まさに受け身型から「能動的な読書」になります。

ではアンダーラインだけでよいか。いやいやそれはもったいない。あなたの気づきや学びを書き込めば、著者とキャッチボールができるからです。私は「ナルホド！、スゴイ！、ヘエ〜！、Why?」なんて記号化しています。まさに本があるあなたの書き込みで「ノート化」します。ちよっとチャレンジしてみませんか？



# 福辺流

# 力を引き出す介助

vol. 32

## トイレの介助② ベッドからポータブルトイレへの移動②

今回は全介助のポータブルトイレでの動作、座ったあとのお尻のずらし方について紹介します。体重移動を意識しながら行いましょう。

### ◆体幹を支えて介助する場合(全介助) 《ベッドからポータブルトイレに移動する》

1 ベッドの前方に移動して足を引き、立ち上がりの準備の姿勢をとってもらいます。



2 対象者の体幹を支え、患側(片マヒの場合はマヒ側)の膝を介助者の両膝で支え、立ち上がってもらいます。  
(2017年2月号「体幹を支える立ち上がり参照」)



### 【膝の支え方のおやり方】

介助者は自分の両膝を合わせ、対象者の片方の膝に当てます。この時、対象者の膝を押し付けたり挟み込んだりせず、軽く当てます。↘

膝の支え方



軽く当てます



3 足を踏み換えて、ポータブルトイレにお尻が向くように移動します。



4 衣服を下ろします。



5 座面に座ります。

### 《ポータブルトイレからベッドに戻る》

1 ポータブルトイレの前方に移動して足を引き、立ち上がりの準備の姿勢をとります。



### ◆座位での前後への移動

いすや車いす、便座などで対象者に座面の前や後ろに動いてもらう介助です。歩行の介助と全く同じ方法で介助が可能です。介助者は座ついても、立っついても介助できます。トイレなどで床に膝を着きたくないときや、対象者の体格が大きい場合などは、立って介助すると楽に動いてもらうことができます。

2 対象者の体幹を支え、患側(片マヒの場合はマヒ側)の膝を介助者の両膝で支え、立ち上がってもらいます。  
(2017年2月号「体幹を支える立ち上がり参照」)



3 衣服を上げます。

4 足を踏み換えて、ベッドにお尻が向くように移動します。



5 ベッドに座ります。





## 《右のお尻を後方に移動／座って介助する場合》

① いすや車いす、便座などに深く腰掛けてもらいます。

② 「右のお尻を後ろに引いていただけますか？」と声かけをします。

③ 介助者は右手で対象者の肩、左手で対象者の膝を支えます。

④ 介助者は自分の右に体重をかけます。すると、対象者の左に体重がかかり、右のお尻が上がりやすくなります。

⑤ 介助者は自分の左半身を前方に移動させます。すると、対象者の右のお尻が後ろに移動します。 ※左のお尻を引くときも同様に行います。



## 《左のお尻を前方に移動／立って介助する場合》

① いすや車いす、便座などに浅く腰掛けてもらいます。

② 「左のお尻を前に出してくださいいただけますか？」と声かけをします。

③ 介助者は左手で対象者の肩、右手で対象者の膝を支えます。

④ 介助者は自分の左に体重をかけます。すると、対象者の右に体重がかかり、左のお尻が上がりやすくなります。

⑤ 介助者は自分の右半身を後方に移動させます。すると、対象者の左のお尻が前に移動します。 ※右のお尻を出すときも同様に行います。



監修

### 福辺節子（ふくべせつこ）氏

理学療法士、医科学修士、新潟医療福祉大学非常勤講師、介護支援専門員、厚労省老健局参与（介護ロボット担当）、「もう一歩踏み出すための介助セミナー」主宰  
《HP》<http://moippo.org>

22歳の時に事故で左下肢切断。結婚・出産を経て、31歳で理学療法士となる。現在はフリーの理学療法士として、訪問・セミナー・講演会などの活動を続けている。平成21年4月にNHK「ためしてガッテン」に介助の達人として出演。さらにNHKエテレ「ワンポイント介護」では講師として出演。著書『福辺流 力のいらない介助術』中央法規出版、『早引き 介護の基本技法ハンドブック』ナツメ社 ほか

◎セミナー・講演会の情報はこちら ▶▶ <http://moippo.org/program>

◀最新著書『福辺流 力と意欲を引き出す介助術』（中央法規出版）発売中!!



# シニア世代の健康栄養アドバイス

vol. 1

## 「栄養不足から栄養過多、そしてまた栄養不足へ」

現在、高齢期の方々の食事の摂り方について様々な問題点が挙げられています。どのような問題があるのか、その問題点を改善するにはどうしたらよいかなど、皆さまと一緒に考えていきたいと思います。



### ◆時代とともに変化する栄養状態

今の高齢期の方々の子供のころは、戦中・戦直後。食べるものが無く、栄養不足をいかにして解消するか、いかにして食糧を手に入れるかが問題でした。その後、高度経済成長とともに、食糧の供給も安定し、家電製品の普及やスーパーマーケットの出現、インスタント食品の開発など生活内容を含めて、栄養摂取量も充実してきました。どんな生活は便利になり、栄養摂取量が増えると同時に身体活動量は減り、今後は逆に肥満の問題を始め、各種生活習慣病の問題が増加してきました。食事の欧米化もそれに拍車をかけました。生活習慣病が国民の大きな問題となつてからは、これまでの「食べ

なさい」から「あまり食べてはいけません」に国の指針は変化し、今の高齢期の方々は、動脈硬化など血管疾患の原因になる動物性脂肪の摂取を制限されるようになりました。その結果、今度は、動物性たんぱく質の不足から、ロコモティブシンドロームといった新しい問題が挙げられるようになり、栄養摂取状況は、戦中戦後へと逆戻りをしているとも考えることができます。ただし、以前の戦中・戦後の食内容は、もともと自然に存在している食材から、いかにして栄養を摂取しようかと努力をしていたため、身体の機能も自然に近い状態で作り上げていくことが可能でしたが、現在の食品は、人工的なもの、科学的なものが非常に多く、身体にとって良いこともあるのですが、悪い影響

も多く与えているといえるでしょう。そのため、現在の高齢期の方々の栄養摂取状況も栄養不足といえるのですが、戦中・戦後の栄養不足状態とは少し状況が違うように思います。



### ◆飽食でも栄養不足

戦中・戦後は食べるもの自体が少なかったもので、いつも空腹でした。いかにして満腹感を得ることができるか、様々な努力をしていました。

現在は、食べるものは、量も種類もたくさんあります。だから、空腹感を感じるときがあまりありません。いつでも食べたいときに、食べたいものが手に入ります。





すると、身体は、次にいつ栄養が身体に入ってくるか分からないので、食べたものができるだけ脂肪に変えて貯蔵しようとして働きます。そして、栄養が入ってこない、と、身体を成分を分解してエネルギーを得ようとするので、体内がどんどん「スカスカ」になっていってしまいます。その結果、骨粗しょう症やサルコペニアなどの、栄養不足による疾病になりやすくなってしまいます。

さらに、現在の食材自体も栄養不足のものがが増えていて、お腹はいっぱいになるけれども、身体を維持するために必要な栄養素は摂れないといった悪循環を生んでいます。



### ◆身体づくりは食べることから

ヒトは生きるために、成長するために、日常生活を送るために必要な成分を全て自身の体内で作ることはできません。そのために「一般的には「食事」から摂取しなければならぬ成分を「栄養素」といい、現在のところ、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」の5種類

類があります。これらの5つの栄養素を「過不足」なく適切に摂ることができないと健康を保持・増進することはできません。と、いうことは誰もが知っていることなのですが、簡単なことのようになかなか出来ない、各種生活習慣病が減らないんです。では、現代の食生活の中で、少しでもそういった問題を改善するには、どうしたらよいのでしょうか？

次回以降、それを皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。



五大栄養素の働き

今回は、**シニア世代が陥りやすい低栄養とはどのような状態か**についてお話しさせていただきます。これから、よろしくお願いたします。



執筆 【管理栄養士】坂元 美子(さかもとよしこ)氏

元オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士として、イチロー選手などの栄養管理を担当し在籍中にチーム日本一を達成。プロ・アマ、世代を問わず多くのスポーツ選手や生活の栄養アドバイスを行う。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成にも尽力している。

#### 経歴

- 平成元年 兵庫医科大学第4内科研究室実験助手
- 平成7年 オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士
- 平成10年 履正社学園医療・スポーツ専門学校非常勤講師現職
- 平成19年 株式会社アヴィススポーツ栄養指導担当現職
- 平成21年～ 神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科准教授
- 平成25年 特定非営利活動法人 日本スポーツコーチ&トレーナー協会理事



# 宅配クック123便り

茨城県ひたちなか市オレンジカフェにて

## ◆折り紙教室を開催しました

宅配クック123では、地域包括支援センター様や高齢者サロン様向けに試食会やイベントコンテンツのご提案・ご提供を行っております。

先日、茨城県ひたちなか市の「オレンジカフェ」にて日本折紙協会の認定講師による折紙教室を行いました。当日はウエルカフエ田中後にて開催。事前申込み・当日参加の方を含めて約15名の方にお楽しみいただきました。

## ◆完成した作品はお土産としてプレゼント

この日は、スーツ・セーラー服を作成しました。最初は、皆さま緊張されておられましたが、明るい先生の進行に合わせて好きな色の折紙を選んだり、折り方を考えながら折るうちに笑顔がこぼれる楽しい会となりました。にぎやかで通りがかった方も飛び入り参加されるなど、素敵な時間となりました。



- 日程：2018年10月12日
- 時間：午前10時～11時30分
- 場所：ウエルシアひたちなか田中後



## イベント開催や無料試食会のご案内

宅配クック123では、ケアトピックスをご覧の事業所様に、無料で試食会などを開催させて頂いております。ご要望に応じて管理栄養士も講師として派遣しますので、高齢者向けの食事に関わる勉強会など、様々な用途でご活用ください。

無料試食のお問い合わせは  
**0120-514-123**



宅配クック123お客様相談室まで  
受付時間／平日9:00～18:00

(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

LINE@  
はじめました。



お友達  
登録募集



♪ お得な情報やイベント情報をお届け♪

@cook123



## お便り募集

ケアマネジャーQ&Aへのお悩み相談や、本誌へのご感想をお待ちしております。

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、内容を記入頂き、下記まで郵送してください。

### ◆送付先

〒103-0028 東京都中央区八重洲1-4-16 東京建物八重洲ビル3階 +OURS内  
アルファクリエイト株式会社 ケアトピックス事務局

(個人情報の取り扱いについて)

応募者の個人情報は、選考や連絡、及び粗品発送のために使用いたします。また、法令に定める場合を除き、応募者ご本人の承諾なく第三者(業務委託先を除く)に個人情報を開示・提供することはありません。その他の個人情報の取り扱いについては、「(株)シニアライフクリエイト 個人情報保護方針」をご参照ください。

### ●折り紙について

折り紙は手先を使うのは勿論のこと、完成をイメージしながら頭も使いますので、脳の活性化につながるといわれています。

また、子どものころ折り紙遊びを楽しんだご高齢者の方も多いことから、毎月の表紙が会話のきっかけになればと思います。



(協力:日本折紙協会)

### ●東京おりがみミュージアム(日本折紙協会)のご案内

折り紙作品を鑑賞できる常設展示場、折り紙関連図書を集めた資料室(会員限定)、折り紙教室ができる講習室を併設する施設です。

売店では日本折紙協会が発行する雑誌、書籍のほか、他社出版社の折り紙関連書籍、各種折り紙用紙などを販売しております。現在、講習室では15の講座が開講し、毎月講師による作品指導が実施されています。

詳しくはWEBをご覧ください。 <http://www.origami-noa.jp/>

#### ◆所在地

〒130-0004 東京都墨田区本所1-31-5

電話:03-3625-1161

(電話受付時間/9:30~17:30 ※事務局昼休み:12:30~13:30)

◆開館時間:9:30~17:30

◆入館料:無料

◆休館日:祝日(土日を除く)

祝日が日曜日と重なった場合の翌月曜日  
年末年始(12月30日~1月4日)

※その他、事務局の都合により休業する場合がありますので、事務局までお問い合わせください。

#### ◆アクセス

都営大江戸線 蔵前駅A7出口から徒歩約8分

都営浅草線 浅草駅A2-a出口から徒歩約9分

東京メトロ銀座線 浅草駅4出口から徒歩約10分



## 寒い時期の背筋スッキリトレーニング② ～肩まわりの筋肉をほぐす～

肩まわりの筋肉をほぐすと、胸筋や背中の筋肉に加え、  
肩甲骨が連動して動き、猫背の予防と上半身全体の適度  
なトレーニングになります。



肩まわりの筋肉を  
ほぐすことで...

肩から背筋の筋肉が伸び、体がスッキリ、  
適度な筋肉トレーニングになります。

肩の外側ほぐし編

背筋を伸ばして10回程度行いましょう



①脇をしっかり  
締めた状態で、  
両肘を直角に  
曲げます。



②①の脇を締めた  
状態から、両腕を  
体の横に広げます。

※痛みのある場合は無理をせず、  
腕は広げられるところまでで  
かまいません。

肩の内側ほぐし編

背筋を伸ばして10回程度行いましょう



①両手の甲を  
肘を開くようにして、  
脇腹に当てます。



②①の状態を肘を  
後ろに引いて  
胸を張るように  
前に出します。

POINT 背もたれのないイスが、腕を前後に動かしやすくおすすめです。

注意  
ポイント

- イスに腰かけた状態で行いましょう。
- 無理をせず、痛みが出たらすぐに中止しましょう。

〈お問い合わせ〉



監修 善家佳子(せんけいよしこ)氏  
ダンス・体操の指導歴35年以上、高齢者・障がい者・中高年に  
楽しい体操を教えている。一般社団法人日本アクティブコミュニ  
ティ協会名誉理事。うふふヒックス(楽しい介護予防)を主宰。

