

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2017

9

vol.16

特集

ケアマネジメントの仕事術
～エッセンス版～

CADL (文化的日常生活動作) と動機づけ

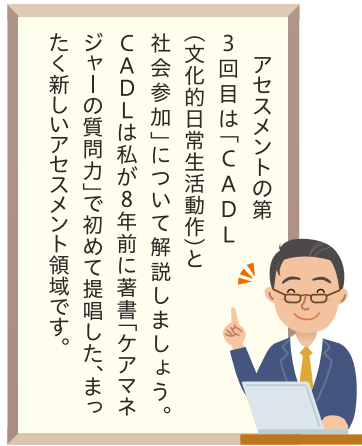


ケアマネジメンツの仕事術

vol. 3

エッセンス版

アセスメント③ CADL(文化的日常生活動作)と動機づけ



◆CADL(文化的日常生活動作)が生まれた背景

CADLとは「文化的日常生活動作: Cultural activities of daily living」です。CADLは、本人の「楽しみ、生きがい、役割、意欲、貢献」などに着目した新しいアセスメント領域です。

これらはICFの個人因子のなかの大切な要素なのですがアセスメント領域としては確立

していませんでした。

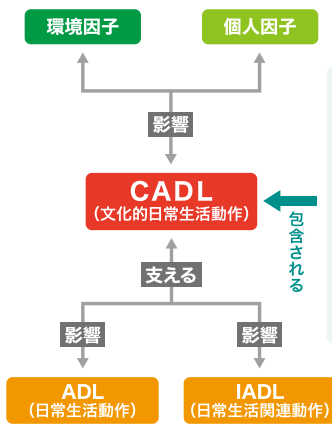
私が考えるには、介護保険が導入された2000年の時は1980年に定められた「ICIDH(国際障害分類)」だったために、ADLとIADLと疾患・障がいのアセスメントし、支援することに重きをおいてきたからでしょう。

前回の連載で述べたように、ADLは日常生活動作であり、一方、IADLは暮らしの動作です。これらは生きて暮らしていく手段であり、「目的」ではありません。

ADLの課題設定には限界があります。ADLは、要介護2あたりから低下がはじまります。食事、排泄などの行為は生きていくのに必要なことなので、課題設定として優先されず。ところが、要介護4〜5では医療的ケアが増えます。

やがて「寝たきり(移動介助なし)、おむつ(トイレ介助なし)、胃ろう(食事介助なし)のような要介護状態」になると、移動・排せつ・食事の自立支援は難しく、全介助の状態ではADLの課題設定は難しくなります。

「CADL」に近い概念及び専門用語
● その人らしき
● なじみ
● ストレングス



ではIADLはどうでしょう。要支援〜要介護1・2なら、料理・洗濯・掃除などを課題設定できるでしょうが、要介護3となつては、むしろ機能低下から事故につながることも想定されます。

疾患管理も確かに重要ですが、服薬や治療食、食事制限、適度な運動が主であり、そのこと自体に本人の前向きな意欲を引き出すものはありません。これも痛みやだるさ、しびれ、発熱などを抑え、疾患・障がいの進行を抑制し改善をめざすものなのです。

つまりADL、IADL、病疾患管理だけの課題設定では利用者の意欲を引き出すことは難しいのです。そこで私は、CADLの必要性を考えました。

CADLは、個人因子と環境因子によって

つくられます。そのCADLはADL・IADL・心身機能によって支えられ、CADLをめざすことが、ADL・IADL・心身機能の維持・改善・向上を促します。

つまり、CADLを課題設定することで、ADL・IADL・心身機能は「手段」となり、長期・短期目標とすることが出来ます。

◆CADLの「3つの効果」

CADLは本人を意欲的にさせる(動機づける)力もっています。またチームケアの方向性も明確になりやすく、CADLを課題設定するとADLやIADLの行為は「目標」として組み込むことが出来ます。その理由は3つあります。

①「方向性」がはっきりする

CADLは外出(移動)、食事、座位の固定、入浴などを部分的に課題にしません。これらを含みこんだ「包括的な課題設定」をします。

(例)歌舞伎座で家族の「△△」を観劇した後、銀座の○○で食事をする

②担い手が増える

ADLや疾患管理を課題にすると、担い手は介護・医療の専門職となりがちです。CADLでは趣味の仲間、家族・親族

近所の友人などを担い手として位置づけることとなります。クラシック音楽好きなら演奏者が、絵画が好きなら絵画教室の先生が担い手となります。

③意欲が生まれる

もともと本人にとって「楽しいこと」「夢中になれること」を課題にするので意欲が生まれます。それは看取りの時期であっても同じです。またケアチームも方向性が見えるので「意味のあるかわり」が可能となります。

「CADL」の視点でプランニング

①「方向性」が見える

(手段でなく「目的」へ)

②「役割」が見える

(バラバラでなく「分担」へ)

③「意欲」が生まれる

(「できること」でできそうな事探し)

◆CADLとモチベーション(動機づけ)

私がCADLに着目したもう1つの理由は、要介護となつて自己評価が低下した利用者者をどのようにしたら前向きな気持ちにできるか、という根源的な問いでした。

ただ「歩けるようになる」「食事が食べられるようになる」のような課題設定には、「目的」がありません。ところが「40年前の新婚時代のように妻○○と一緒に老舗○○へ行って、日本そばを楽しむ」と課題設定したらどうでしょう。歩くこと、食べることは手段であり、40年前の新婚時代にタイムスリップすることが課題となります。

そのために歩くこと、噛むことのリハビリや、体調の改善をがんばってみたいと動機づけられる(モチベーションアップ)こともあるのです。

◆CADLの要素①：：楽しみ、趣味

趣味がない人も「楽しみ」ならあると言います。趣味ほどではないけど「時間を忘れるほど夢中になれる」「ことを持っている人はいます。この「楽しみ、夢中になれるコト」は、利用者の「心の支え、生活のハリ」があることであり、あり余る時間を過ごす「知恵」といってもいいでしょう。

趣味には利用者の夢・憧れ・好み、才能などがはっきりと表れます。趣味には、室内趣味(例：編み物、絵手紙、将棋)、屋外趣味(例：ゴルフ、釣り、旅行)、鑑賞・見学・観戦系趣味(例：観劇、美術館、スポーツ)などがあります。鑑賞系の趣味は、寝たきりになつても楽しむことができます。

- 「〇さんが夢中になる楽しみにはどのようなものがありますか？」
- 「これまでご家族やお友達とどんな楽しいことをされましたか？」



◆CADLの要素②・・・お世話、役割

人は幼児やペット(犬、猫、うさぎ、観賞魚など)、植物(観葉植物、作物)などのお世話をすることで「役割感」を持つことができます。それは自己肯定感につながります。また、そのペットたちが他の人たちにかわいがられる、作物をおすそ分けすることで喜ばれることで「感謝の言葉」をもらう機会をつくることができます。

- 「ご自分でいまでも飼ってみたいペットは何ですか？」
- 「お元気な頃は、ご家族のためにどのようなことをなさっていたのですか？」

利用者は人生を通じて家族や学校時代の友人、職場の同僚、地域の関わりのおかげで、多くの思い出を作ってきています。そこには年齢や立場を超えた人間関係があり、それが利用者の「人生そのもの」といえます。CADLの視点で引き出します。

- 「今のうちにゴルフ仲間の方ともう一度行ってみたいコースはどこですか？」
- 「合唱歌謡の〇〇さんと今でも歌ってみたい曲は何ですか？」



◆CADLの要素③・・・思い出の場所やイベント

思い出の場所やイベントも大切なCADLです。その場所やイベントには本人を動機づける、かけがえのない「何か」があるのです。

- 場所：小中学校の校舎、修学旅行、新婚旅行先、職場、転勤先、社員旅行先、サークルで訪れた(例・八ヶ岳)、名所、旧跡など
- イベント：お祭り、花火大会、コンサートなど

△〇さんのまとめ

その① CADLはADL・IADL・

心身機能の維持・改善・向上を包括的にめざす

その② CADLは本人らしさを基本とし、利用者を動機づける

その③ CADLは担い手を増やしチームケアを豊かにする



監修

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。

「分かりやすくして元気がでる講師」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に定評がある。テーマはケアマネジメント、モチベーションから高齢者虐待、個人情報保護、施設マネジメントまで幅広い。

著書・監修書多数。業界紙誌への寄稿も手がける。近著に『ケアマネジャーの会議力』(中央法規出版)、『ケアマネ育成指導者用講義テキスト』(日総研出版)。



ケアマネさん「元氣だして！相談室」

vol. 3

今月の悩めるケアマネさん

更新ケースのサービス担当者会議の進め方で悩んでいます。日程調整がかなり大変です。主治医に参加してもらうにも、ほぼ難しいと断られてしまいます。会議をやっても意見もなく、沈黙が続くとつらいので、気がつくはずと私が話している感じます。

ケアプランの説明も、結構時間がかかります。要するに私の段取りが悪いんでしょうね……。でも、皆さん忙しい中せっかくな集まってもらったのに、なんだか申し訳ない気持ちになります。

K.Nさん 女性 ケアマネ歴3年
特定事業所ケアマネ



ムロ先生の「お答えします」

新規のケースの会議はスタートなので、参加率もよく活発な話し合いがされるのですが、更新ケースになるとちよっとパターン化することが多いようです。日程調整は、もっとも忙しいか、もっとも参加してもらいたい人(例：家族、主治医)に合わせてもらうと悩まなくてよいでしょう。主治医が欠席なら事前に申し送りをもっておきましょう。

会議で発言が少ないのは「根回し」をしていないから。事業所や家族に「〇〇について振りますので：」とあらかじめ宿題を出しておくことよいでしょう。ケアプランの説明は、会議の前に20分ほどかけて利用者(家族)に丁寧に説明をしておく、本番では効率的に進められます。進行役を事業所のケアマネさんに手伝ってもらおうというのも一つですね。

他にも、私の著書「ケアマネジャーの会議力」でたくさんヒントをお伝えしています。参考に見てみてください。



現場で役に立つ「ミニ知識」

機能訓練計画書は「共同」で作る

通所介護で、個別機能訓練に取り組みケースが増えています。その際、通所介護事業所が作成した機能訓練計画書を個別サービス計画と共に提出してもらいます。記載項目の「目標、実施期間、実施方法」などがケアプランの2表と連動しているか、加算の算定要件にある項目は記載されているかを確認しましょう。目標は、加算Ⅰは身体機能向上、加算ⅡはADLの改善となります。

作成にあたっては機能訓練指導員だけでなく、生活相談員、看護職員、介護職員が「共同」で作成しているかどうか、という点。実地指導では、検討日時と場所、参加者、内容などが書かれた業務日誌や支援経過記録がチェックされます。

モニタリングは3カ月ごとに行い、個別機能訓練の実施期間と内容と効果、実施方法の評価などを利用者(家族)に説明し、その内容をケアマネジャーは報告を受けます。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 16

歩行の介助① 動きの伝え方と重心移動

介助の基本が、「支える」「動きを伝える」の2つだということは何度かお伝えしてきました。歩行の介助は、この2つの基本そのものです。歩行とは「連続した重心の移動」といえます。歩行の介助は連続した重心移動を伝えていく介助です。歩行介助の基本となる、前方からの介助を練習してみましょう。

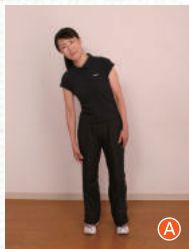
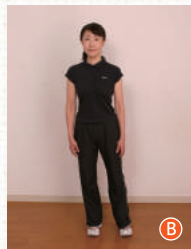


◆立ち直り反応を使った重心移動

まず最初に、左右への重心移動を確認してみましょう。鏡の前に立つて、右に重心を移動してみてください。

Aのような姿勢になりませんか？「右に体重をかけてみて」と言うと、Aのような傾いた姿勢を取りがちですが、この動きは、通常の動きの中で私たちがしている重心移動ではありません。

意識せず、左足を軽く一歩出してみてください。左足が一歩出るには、必



ず右側だけに重心が移っている瞬間があるはずですが、傾いたり大きく右に移動したりしなくても、体重移動は可能です。

私たちの通常の動きでは、Bのように傾かずに左右の目、肩、骨盤などが平行のまま移動します。右下肢の上で背筋が上に伸びていくような感じですよ。これは「立ち直り反応」と呼ばれる正常な反応です。

一般的な動きを理解したところで、次はそれをどう対象者に伝えるかです。

CとDの2つの介助の違いがわかるでしょうか？Cは介助者が、手だ



けで対象者を動かしています。Dは介助者自身が、対象者にしてもらいたい動きをし、それを対象者に伝えていきます。

無理なく安定して介助される人に動きを伝えるには、Dの介助をします。介助者は声かけをして、一呼吸置いて声かけが対象者に伝わったことを確認してから、自分が右に重心を移します。体幹／肩／上肢を固定し、自分の動きを対象者に伝えます。

ポイント

その際に注意することは、介助者が動いた分だけ対象者が動く、対象者が動ける分だけ介助者が動く、ということです。介助者と対象者の動きは常にシンクロします。介助者が先に動いたり、対象者を先に動かしたりしないようにしましょう。

介助者の姿勢も大切です。自分が下を向いていると介助される人も下を向いてしまいますし、知らず知らずの間に対象者を押ししたり引いたり持ち上げたりしてしまいます。

介助者自身がよい動きをしないと、そのまま対象者に伝わってしまいます。介助者は自分の姿勢や動きの癖を理解して、介助時に歪んだ動きを対象者に伝えないように注意しましょう。

◆両肘で歩行介助する

① 介助者は「構えの姿勢※1」から「支える手※2」を作ります。対象者に介助者の肘を持ってもらい、介助者の前腕の上に対象者の前腕をのせてもらいます。支えがきちんとできていれば、対象者は歩行器や台の上に肘を乗せた時のような安定感を感じることができそうです。

② 介助者が右に重心移動すると、対象者は左に重心移動します。対象者の立ち直り反応が出るように、介助者は自分の重心移動をきちんと行いましょう。

③ 介助者は重心を右にかけたままの状態で左足を引きます。すると、対象者の右足が前に出ます。

④ 介助者は左に重心移動します。すると、対象者は右に重心移動します。



⑤ 介助者は重心を左にかけたままの状態です。すると、対象者の左足が前に出ます。



⑥ ②～⑤をくり返します。

①ポイント

向かい合った介助者と対象者は、シンクロしながら動いていきます。支えと体重移動がしっかりできれば、対象者を傾けたり無理に引っ張ったりせずに歩行介助ができます。

介助者は対象者の歩幅に合わせて、自分の歩幅を調節します。対象者の足が前になかったり前のめりになっていくのは、介助者の歩幅が大きすぎたり、支えができておらず気づかない内に相手引っ張ってしまっているからです。

2017年7月号でもおさらいしましたが、「構えの姿勢」で肘を握りこぶし2個分、前に出したのを思い出してください。介助者は介助中、この姿勢を保ち続けましょう。脇を締め、介助する歩行介助は、対象者の力を引き出せず、怖い思いをさせてしまいます。

※1：2017年7月号参照
※2：2017年1月号参照



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「もう一步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行っている。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NHKEテレ「ワンポイント介護」では講師としてご出演。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>



地域を織りなし、支える

vol. 6

今日、高齢化に拍車がかかる中、地域包括ケアが唱えられ、地域包括ケアシステムの構築が進められています。

このページでは、地域の高齢者を支える具体的な取り組みや、そこに関わるの方々を紹介していきます。

豊中市社会福祉協議会の取り組み・その③

豊中市社会福祉協議会（以下、社協）での取り組みは、地域包括支援センターやケアマネジャーの役割と共通している面があると共に、

地域包括ケアシステムの構築が高齢者にとどまらず、障害者やひとり親、子どもなど、あらゆる支援を要する地域住民に必要なシステムであることに気付かされます。

「地域住民が「助ける方法」を知っている

前回紹介したような地域住民が主体となった活動は、地域包括ケアシステムを構築していく上でも重要な要素ですが、現実的に地域によっては、十分ではない状況もあるでしょう。

社協では、どうしてこのような取り組みが可能となっているのでしょうか。社協のコミュニティソーシャルワーカー（以下、CSW）を統括する勝部麗子さんは、「住民の方々が、何らかの支援を必要とする人を助ける方法を知っているから」といいます。「地域を担当するCSWに

つながれば、確実にその人の生活がよくなることを知っているからなんです」。

それは、CSWが支援のすべてを行っているということではありません。地域住民が参加し、CSWと一緒に動くことで、地域住民の目的前で課題・問題が解決されていき、対象者の生活が良くなり元気になっていく。「地域住民は」リアルな成功体験を得ていますと勝部さん。その積み重ねにより地域住民は、支援を要する人に対して、「見て見ぬふりはできない」という感覚にもなっているようです。すばらしいことです。



「社会の中で居場所・役割があれば元気になる！」

勝部さん方は、様々な取り組みを通して、「高齢者でも閉じこもっている人でも、社会の中で居場所や役割があれば、問題は解決し、元気になる」と感じています。

以前、鳩にエサを与える人に対する苦情を受けました。CSWは、その対象者に対して、単にエサを与えないようにと声をかけるだけの苦情解決に留まらず、「どうしてそういう生活をしているのか」という視点で関わり、寄り添い、話を聞き、相談にのりました。その結果、就労に結びつけることで、事が解決しました。



Toyonaka City



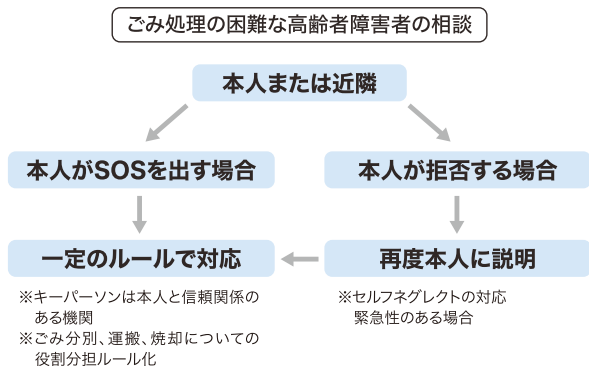
【足りない資源は開発する】

また、社協では、援助に必要な資源が足りなければ開発することに注力しています。これらには、次のような実践例があります。

- 「ゴミ屋敷問題の解決のために、ゴミの分別・運搬・処理費用などについて、一定のルールを定め、安定した対応を可能にする仕組みを整備。」
- 徘徊により行方不明になる認知症の人と介護する家族を支援するために、携帯電話へのSMSメールの一斉送信などで検索・発見を行うネットワークを構築。
- 高齢者等を介護する家族からの相談などを受け、「男性家族介護者交流の集い」や「若い家族介護者の交流会」「広汎性発達障害者の家族交流会」「高次脳機能障害者の家族交流会」などを立ち上げ、継続して実施。
- 「豊中びーのびーのプロジェクト」と称した、発達障害者等の屋間の居場所づくりや社会関係づくり、就労支援を実施。併せて、発達障害者等の支援者養成研修を開催し、理解の輪を醸成。

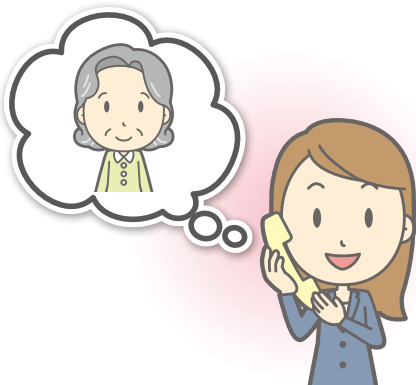
《福祉ゴミ処理プロジェクト》

(一般的な支援方法)



●一人暮らしの高齢者等が孤立しないように、「安心協力員の派遣」による定期的な訪問となじみの顔の関係づくり、「安心コール」と称する週1回の電話による安否確認を開始。

居場所・役割づくりや資源の開発はCSWの役割であると共に、ケアマネジャーや地域包括支援センターの本来的な役割でもあるかと思えます。「ケアマネジャーの方々も、制度下のサービスの手配だけではなく、担当する利用者の居場所や役割を後押しするために、地域のあらゆる資源を活用、開発するという視点に立つてもいいですね」と、勝部さんは助言します。



次回、退職後の男性の社会参加への取り組みについて紹介します。

宅配クック123

9月18日は「敬老の日」をお祝い

毎年、「宅配クック123」では、弁当の宅配を通じて「楽しみを提供」したいという思いから、敬老の日をお祝いする行事食に加えてプレゼントをお配りさせていただいております。

■行事食「敬老の日 お祝い弁当」

まず行事食についてですが、今年は「敬老の日 お祝い弁当」として18日の夕食に、宮城県塩釜漁港で水揚げされた金目鯛を天ぷらに仕上げ、海老天ぷらやオクラ天ぷらを添えて、華やかな天ぷらの盛り合わせとしてお届けさせていただきます。

行事食



敬老の日 お祝い弁当

【エネルギー】515kcal 【食塩相当量】2.0g

宮城県塩釜漁港で水揚げされた金目鯛を、天ぷらに仕上げました。さらに海老天ぷらとオクラ天ぷらを添えた、華やかな天ぷらの盛り合わせになっています。

宅配クック123の日 敬老の日にちぎり絵



■「敬老の日にちぎり絵キット」をプレゼント

さらに今年も、実際に手を動かして、ご参加いただきながら季節感を楽しんでいただける「敬老の日にちぎり絵キット」をプレゼントさせていただきます。今年の123の日に、夏のうちわと「オリジナルちぎり絵キット」をご利用者様に お配りさせていただいたところ、反響が大きく、宅配スタッフや会報誌「あはは」へ完成作品の応募が多数寄せられました。



ご応募いただいた作品



オリジナルちぎり絵うちわ

オリジナルちぎり絵／テーマ：梅とうぐいす

「ご応募いただいた作品をすべて「あはは」へ掲載させていただいたところ、その冊子をご家族や施設の方に見せて自慢されるご利用者様や、これまでお弁当を受け取るだけであまり会話がはずまなかった方にも、会話や笑顔が生まれたいというような事例にもつながりました。これからも、日々の栄養・バランスを工夫して「健康寿命の伸長」につながる食事の提供を行うとともに、心と身体全体の「健康寿命の伸長」を目指して、取り組んでまいります。

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

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F 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 ※事務局休休み: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



夏の疲れを睡眠で癒す、ぐっすり眠るための入眠体操。



一日の終わりに寝たままゆったりとカラダをほぐしましょう。
睡眠前に適度な運動を行うことで、眠りやすくなると言われています。

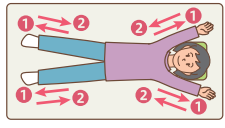
① 全身を、やさしく「なでて」「ゆらして」「たたき」しましょう。

腕や足など、手の届く範囲で行いましょう。
届きにくい場所は体の向きを変えて、無理のない姿勢で行ってください。
※枕はあってもなくてもどちらでもかまいません。



② 体を伸ばして、ほぐしましょう。 大の字に寝て、おへそを中心に、両手は上に、 足腰は下にゆっくり伸ばし、ゆっくりと戻します。

①～②を3回繰り返しましょう。



※真上から見た状態

注意
ポイント

- 無理をせずに自分のペースでゆっくり行いましょう。
- 入浴後など、リラックスした状態で行うとよいでしょう。



監修 善家佳子（ぜんけよしこ）氏
高齢者・障がい者・中高年に優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ケーションティ協会理事。



〈お問い合わせ〉

