

生活行為の課題分析

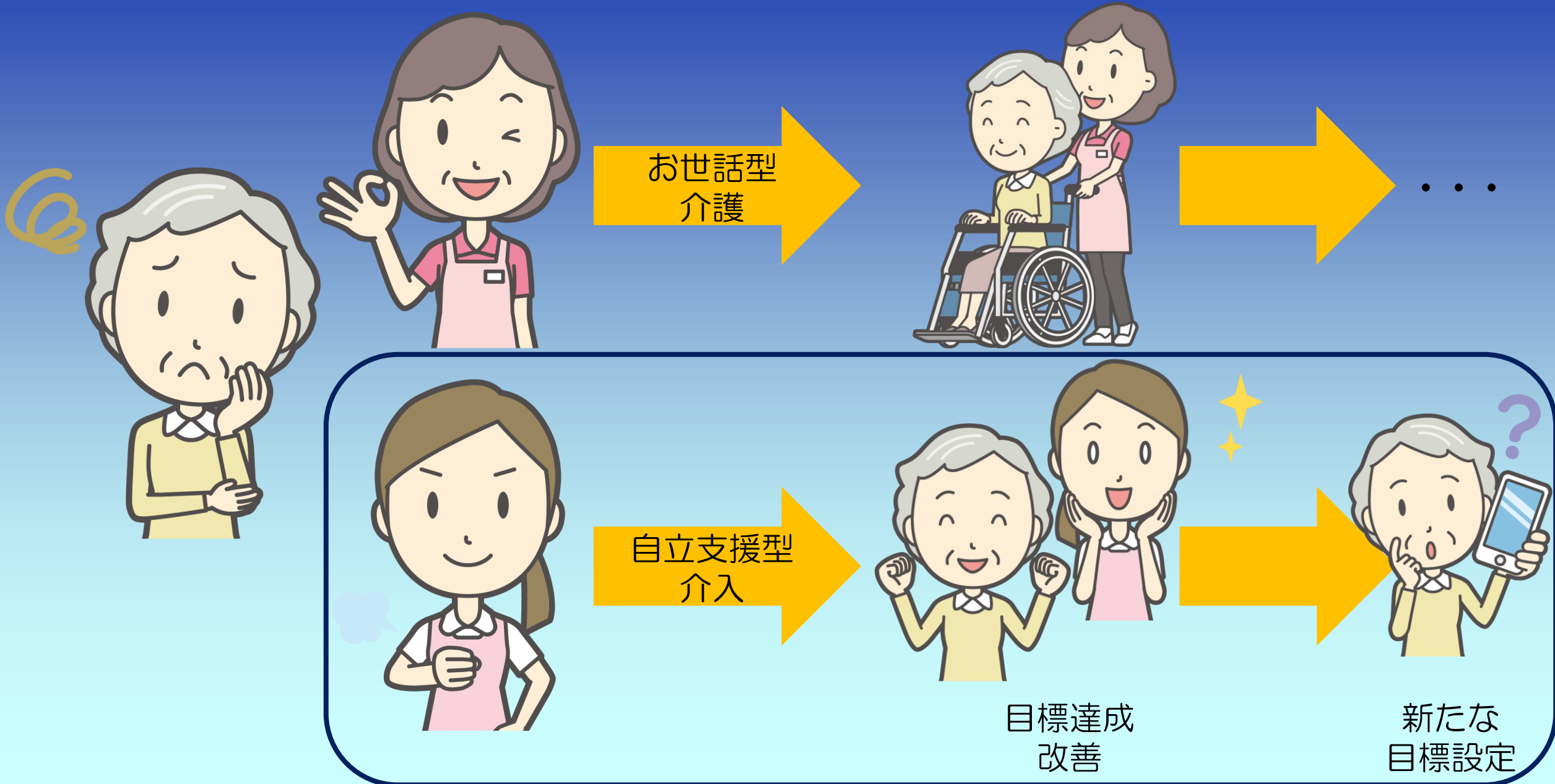
課題となる生活行為の

要因分析～プログラムまでの考え方

埼玉県立大学 保健医療福祉学部 作業療法学科

小池 祐士

介入のこれまでと今後



今回の内容



① 自立支援の流れ



② 評価：生活行為の見つけ方



③ 目標設定のコツ



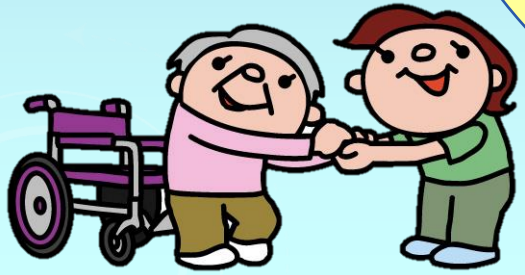
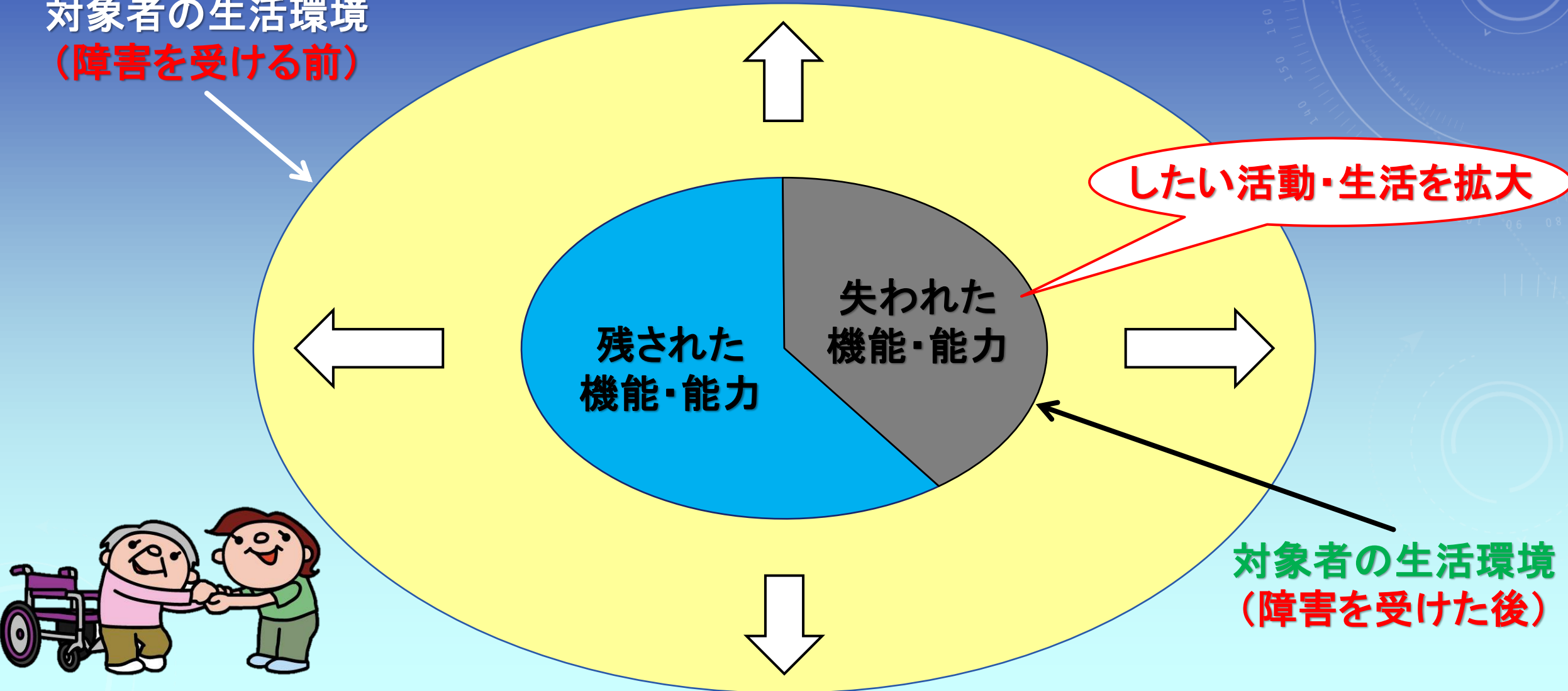
④ プログラム立案



⑤ シートの使い方

自立支援のイメージ

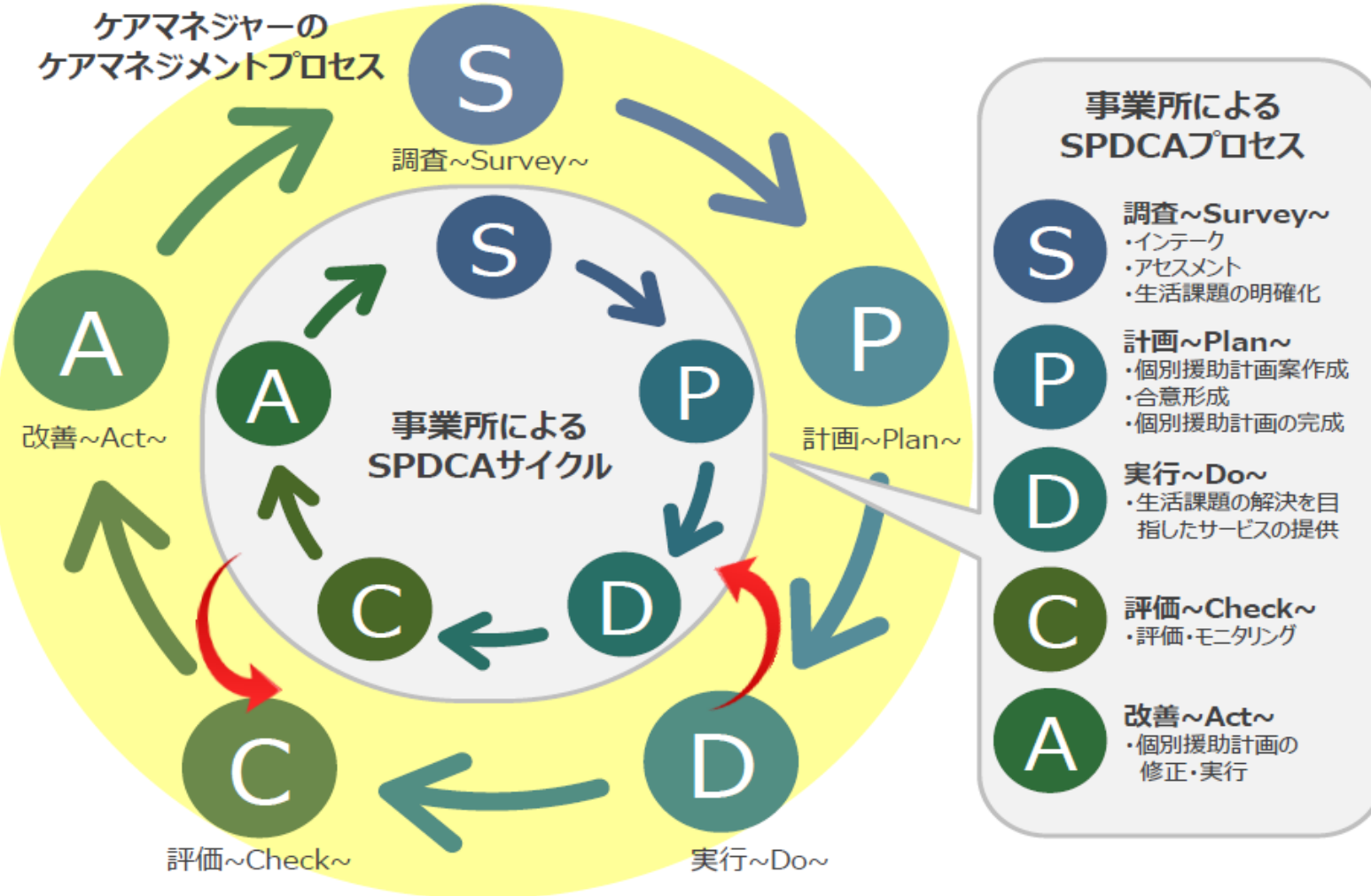
対象者の生活環境
(障害を受ける前)



自立支援の流れ

自立支援の流れ

事業所によるSPDCAプロセス



自立支援の流れ

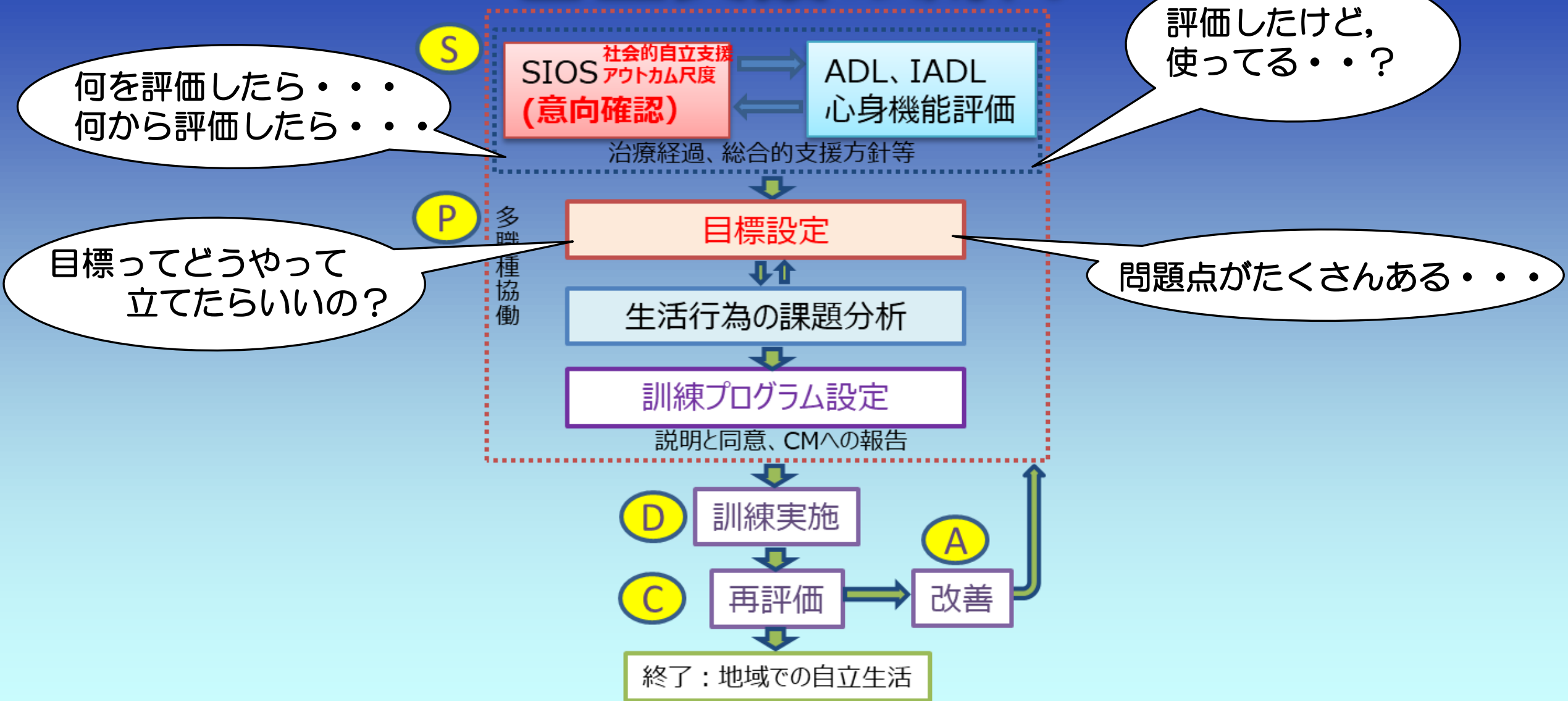


図 個別機能訓練における自立支援ケアのマネジメントプロセス

自立支援の流れ

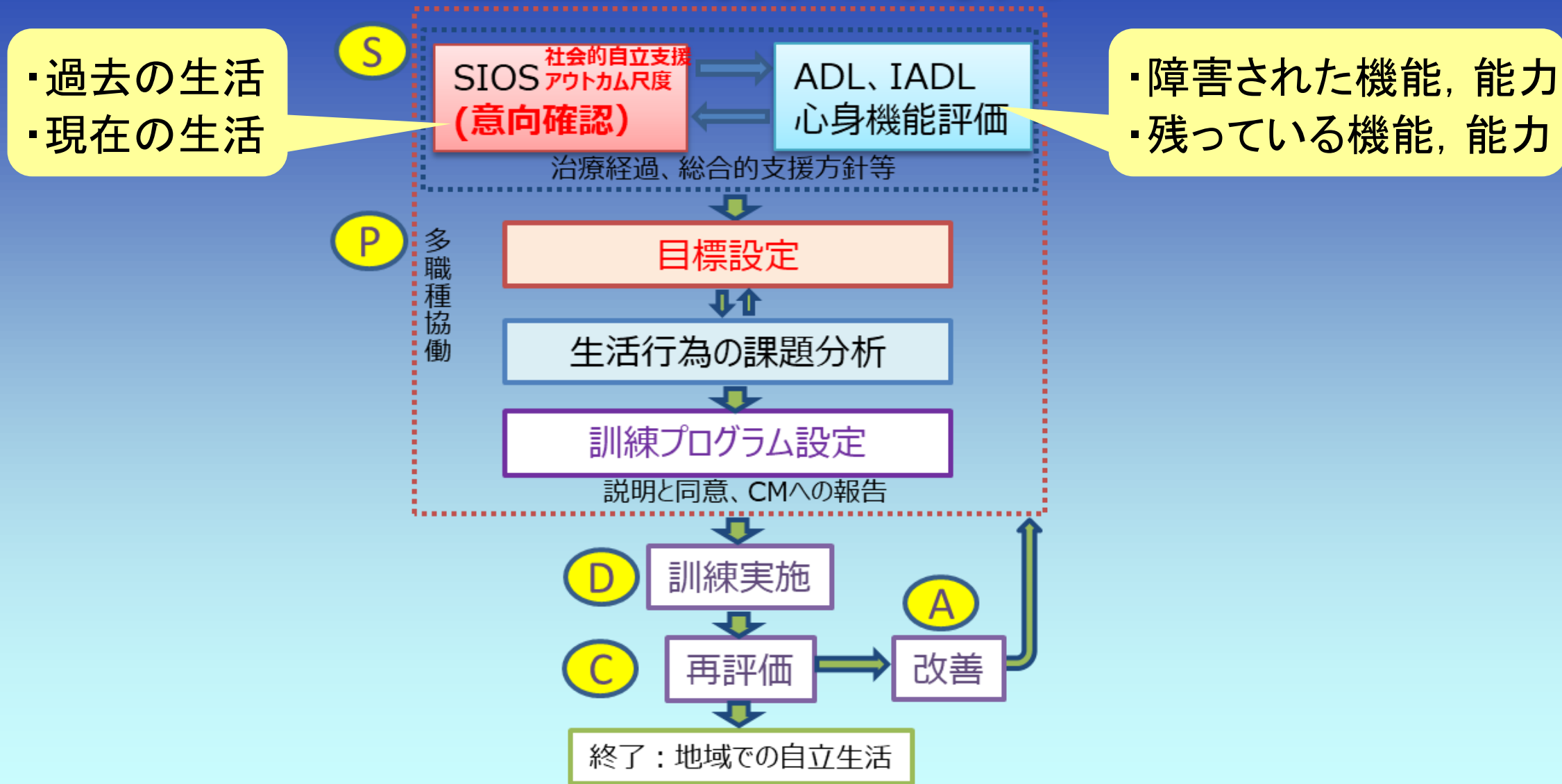


図 個別機能訓練における自立支援ケアのマネジメントプロセス

自立支援の流れ

おすすめの

情報収集

- ・過去の生活
- ・現在の生活
- ・機能(残存・障害)
- ・能力(残存・障害)
- ・その他

評価・介入計画

予測

問題抽出

目標設定

- ・将来の生活
- ・機能(残存・障害)
- ・能力(残存・障害)
- ・その他

訓練プログラムの立案

目標とする生活の獲得に向けた訓練・指導

説明と同意、CMへの報告

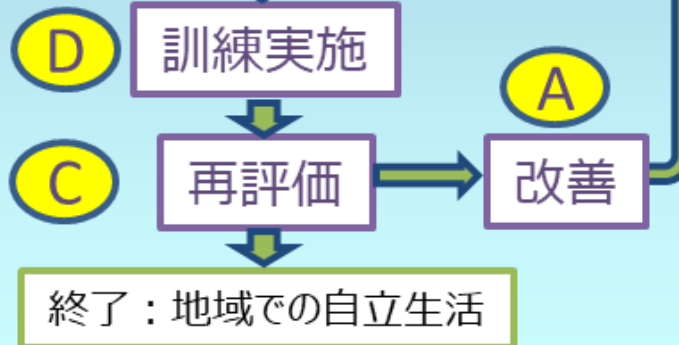


図 個別機能訓練における自立支援ケアのマネジメントプロセス

利用者が求めている
生活行為の見つけ方

生活行為を導き出すポイント

- ◆ 精神機能（意識，見当識，知的，心理，意欲，注意，記憶など）
- ◆ 感覚機能（視覚，聴覚，痛みなど）
- ◆ 音声と発話の機能（構音機能など）
- ◆ 運動機能（関節可動域，筋力，随意運動，歩行など）
- ◆ など

心身機能
身体構造

健康状態

- ◆ コミュニケーションの理解・表出
- ◆ 運動・移動（姿勢変換，姿勢保持，移乗，歩行，移動，交通機関の利用など）
- ◆ ADL（食事，排泄，更衣など）
- ◆ IADL（調理，掃除，洗濯など）
- ◆ 対人関係（構音機能など）
- ◆ 仕事
- ◆ 社会生活

活動

参加

- ◆ 生產品と用具（個人消費用，日常生活上，屋内外の移動用，仕事用，建物の設計など）
- ◆ 自然環境（住民，気候，災害，光，音，空気の質など）
- ◆ 支援と関係（家族，親族，友人，仲間・隣人，サービス提供者など）
- ◆ 態度（家族・親族・友人などの態度など）
- ◆ サービス・制度・政策（交通，社会保障，保健など）

環境因子

個人因子

生活行為を導き出すポイント

- ◆ 精神機能（意識，見当識，知的，心理，意欲，注意，記憶など）
- ◆ 感覚機能（視覚，聴覚，痛みなど）
- ◆ 音声と発話の機能（構音機能など）
- ◆ 運動機能（関節可動域，筋力，随意運動，歩行など）
- ◆ など

心身機能
身体構造

健康状態

- ◆ コミュニケーションの理解・表出
- ◆ 運動・移動（姿勢変換，姿勢保持，移乗，歩行，移動，交通機関の利用など）
- ◆ ADL（食事，排泄，更衣など）
- ◆ IADL（調理，掃除，洗濯など）
- ◆ 対人関係（構音機能など）
- ◆ 仕事
- ◆ 社会生活

活動

参加

- ◆ 生産品と用具（個人消費財，日常生活上，屋内外の移動用具，日用品，建築物の設計など）
- 対象者が生活を遂行する物理的環境：道具・空間
- 対象者を取り巻く人的環境：ひととの関わり
- ◆ サービス・制度・政策（交通，社会保障，保健など）

環境因子

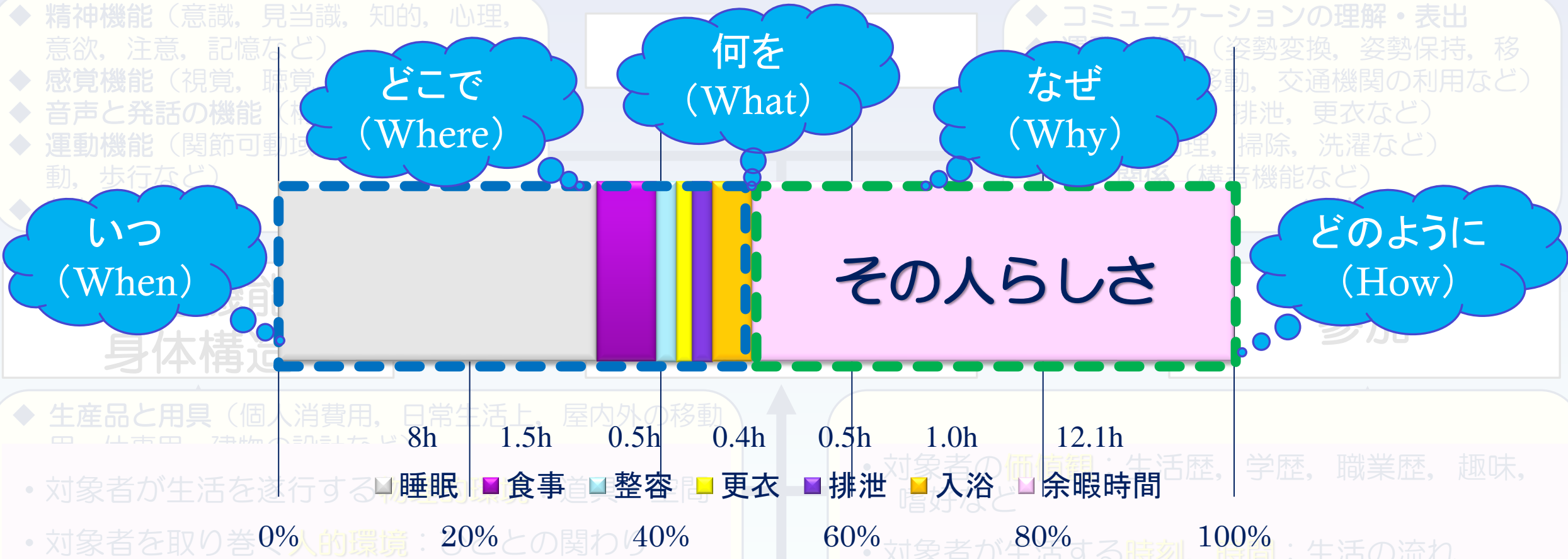
- 対象者の価値観：生活歴，学歴，職業歴，趣味，嗜好など
- 対象者が生活する時刻，時間：生活の流れ

個人因子

生活行為を導き出すポイント

- ◆ 精神機能（意識，見当識，知的，心理，意欲，注意，記憶など）
- ◆ 感覚機能（視覚，聴覚）
- ◆ 音声と発話の機能（構音機能，構文機能）
- ◆ 運動機能（関節可動域，歩行など）

- ◆ コミュニケーションの理解・表出（言語理解，言語表出）
- ◆ 身体機能（姿勢変換，姿勢保持，移動，交通機関の利用など）
- ◆ 排泄，更衣など
- ◆ 掃除，洗濯など
- ◆ 関係（構音機能など）



その人らしさを知ることが重要

生活行為を導き出すポイント

仕事は？

家族構成は？

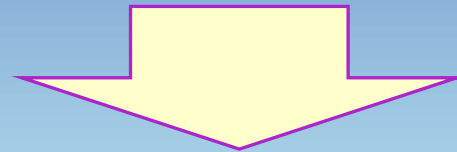
家庭での役割は？

趣味は？

何を楽しみにしていた？

休日は何をしていた？

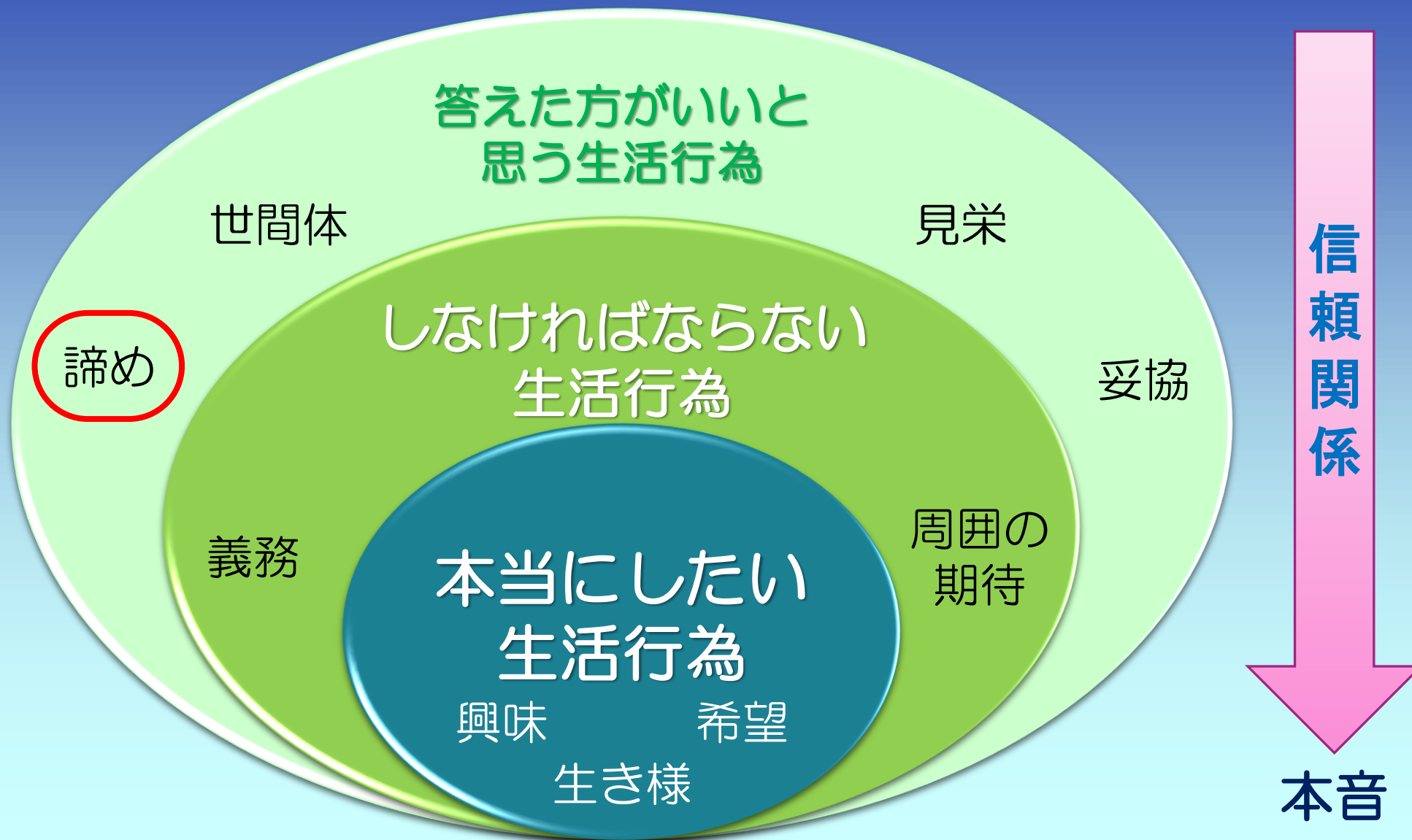
どんな生活をしていた？



- ◆ その人がしたい生活行為をイメージ化する
- ◆ なぜその作業を行いたいのか
- ◆ その作業の意味や価値を知る

検査・測定だけでなく、面接・観察・課題分析を使いこなして、
利用者の**24時間・365日**を知ろうとすることが重要

その人らしさ（利用者の本音）を探る



生活行為を引き出せない

- ◆ 目標となる生活行為が思い浮かばない
- ◆ 生活行為の目標に気持ちが向かない

想いを引き出す

興味のある生活行為の抽出

一つ達成できると、次の目標も

<目標がない・生活行為を引き出せない>

- ◆ 興味ありそうなことをさせてみる。
- ◆ させてみて、意欲がわく場合もある。
- ◆ 一歩が出ないだけの人もある。

興味・関心チェックシート

氏名：_____ 年齢：____歳 性別（男・女）記入日：H____年__月__日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

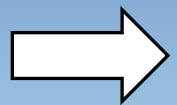
生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

生活行為向上マネジメント

効果的な目標設定

問題点の抽出とは？

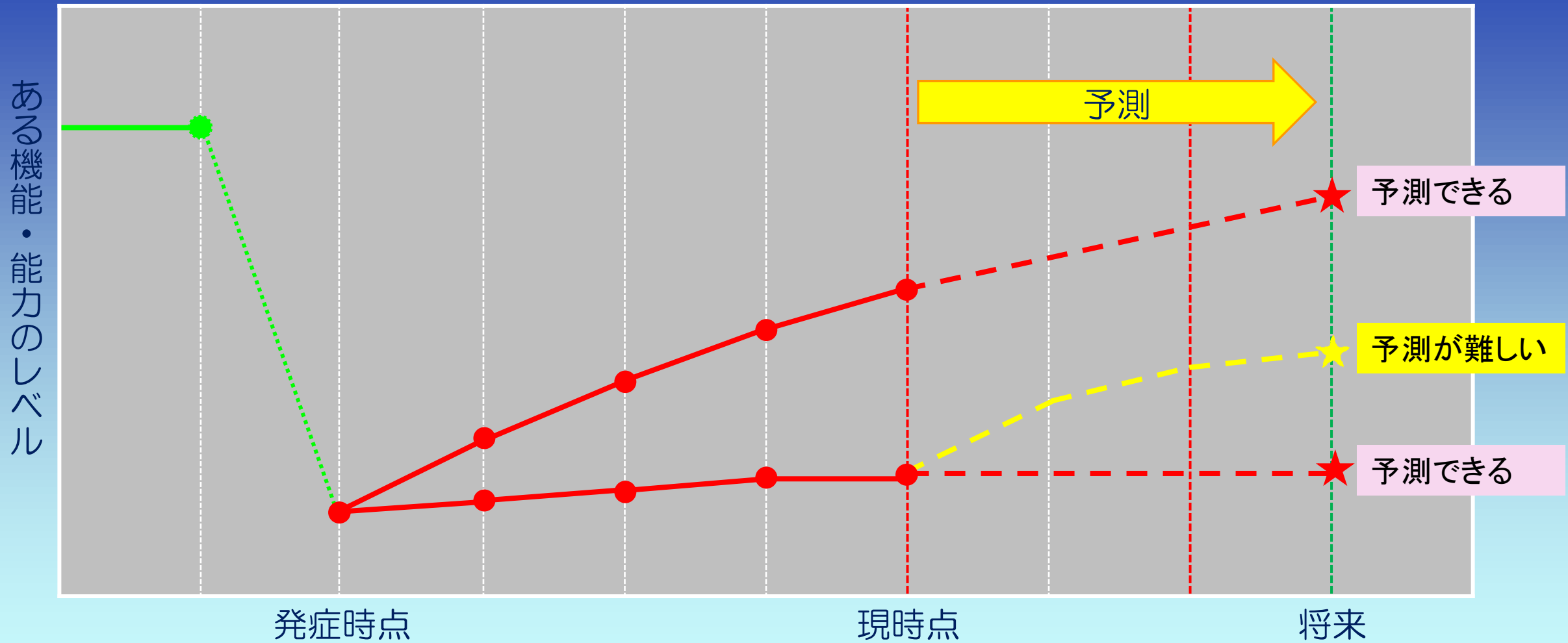
- 治療目標とする「将来の生活」と「現在の生活」との「差」が問題点となる。



- 評価から明らかになった障害や問題が、問題点になるとは限らない
- 達成したい水準に達していないことが「問題点」

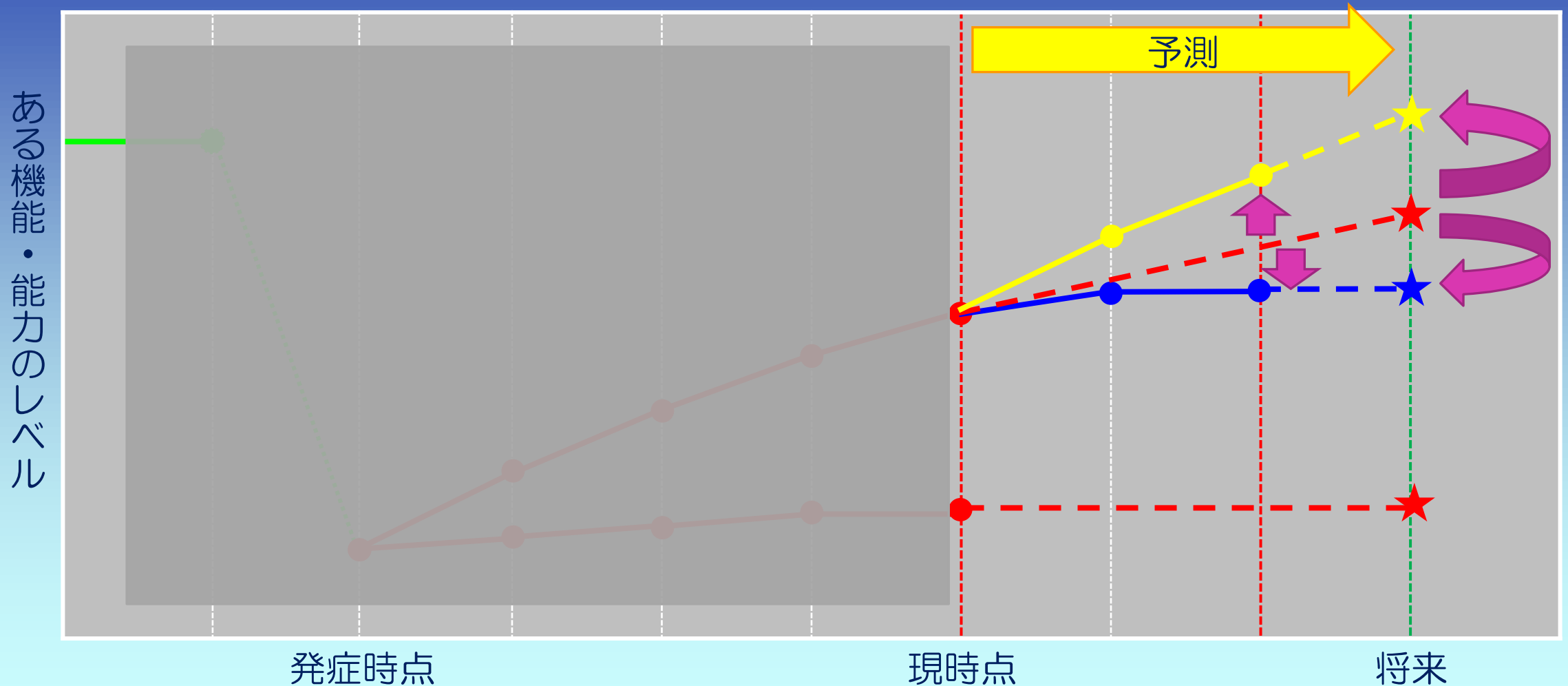
目標とする「将来の生活」の予測が必要

目標と夢の違いは？



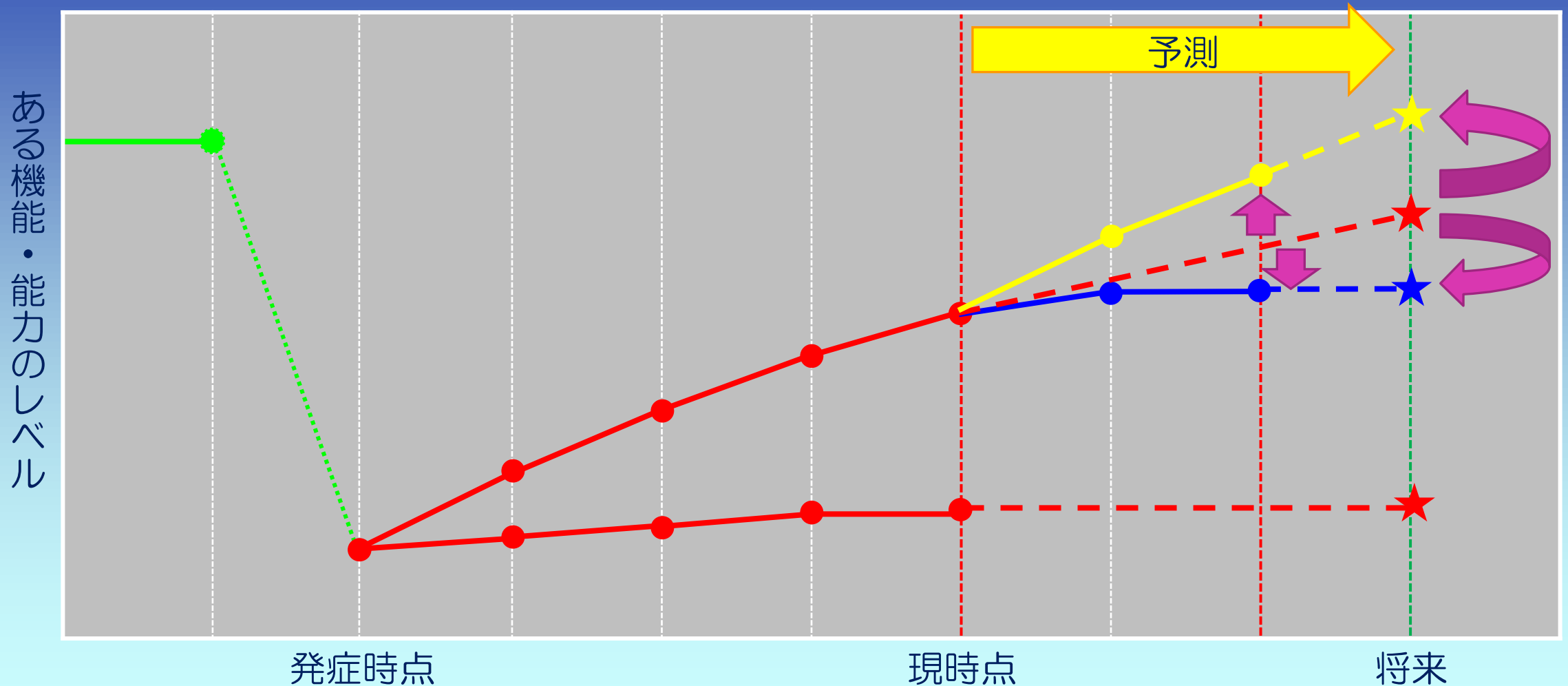
改善・経過の予測ができるかどうか

改善・経過の予測はどうやって？



過去の経過を基に改善・経過の予測ができる

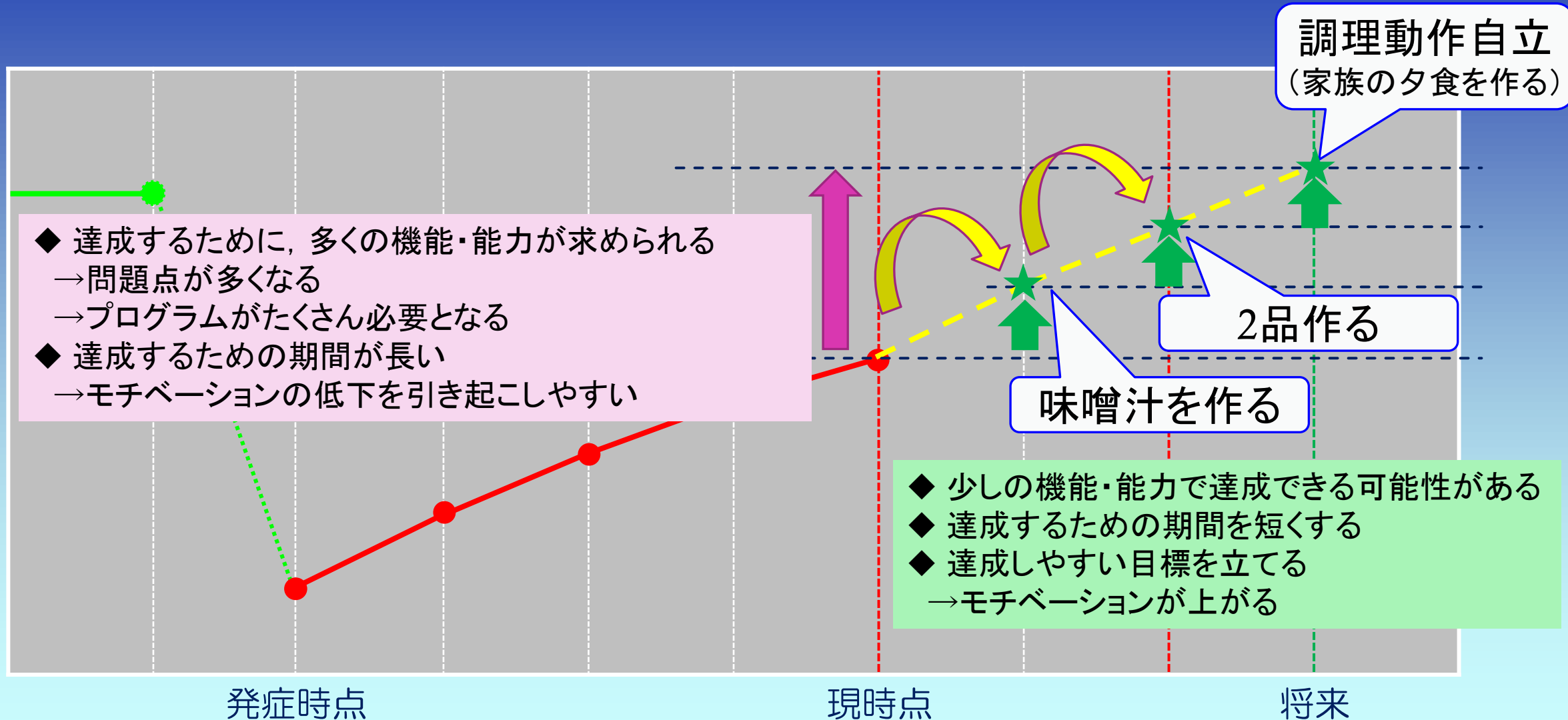
定期的な評価の重要性



毎回や定期的な再評価・再予測に基づいて、適宜変更すべき

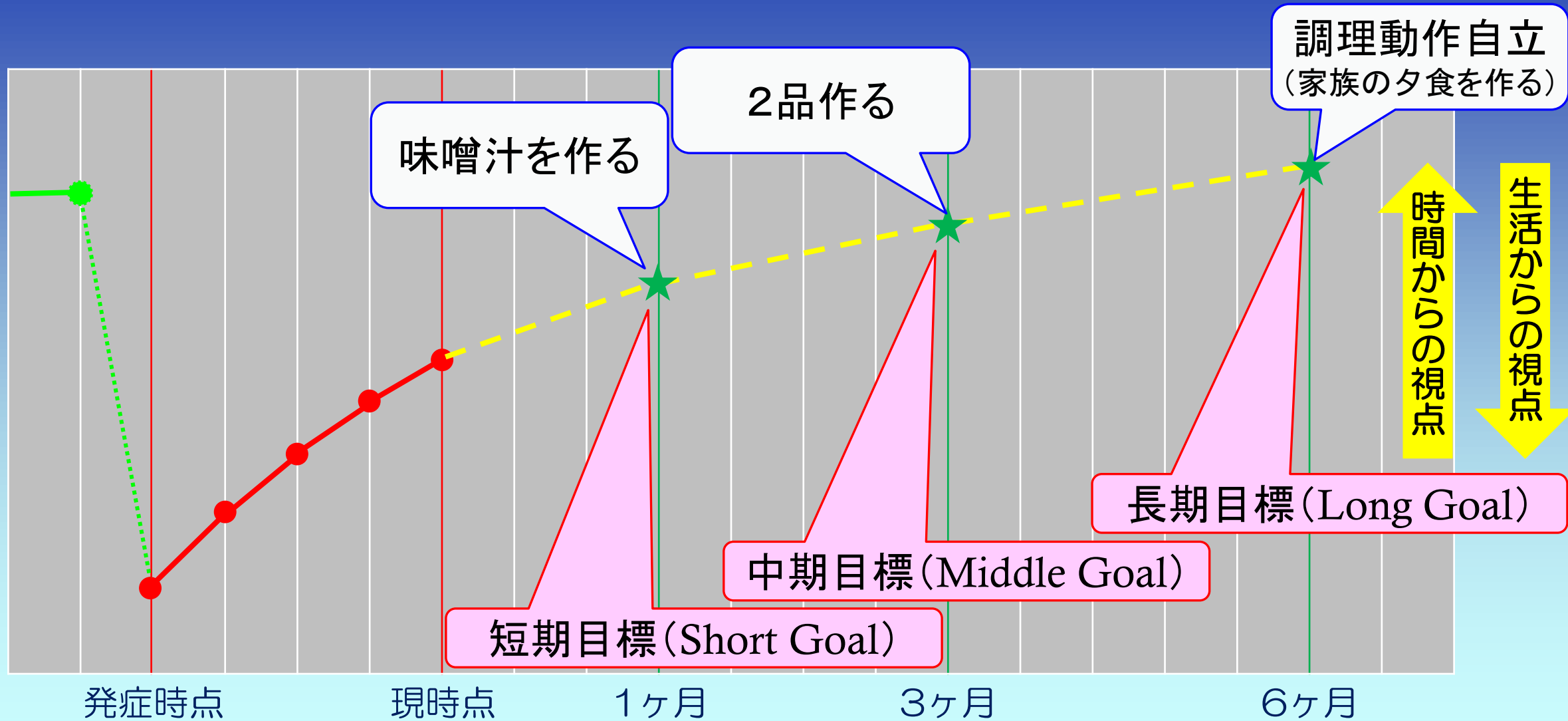
目標設定のコツ

ある機能・能力のレベル



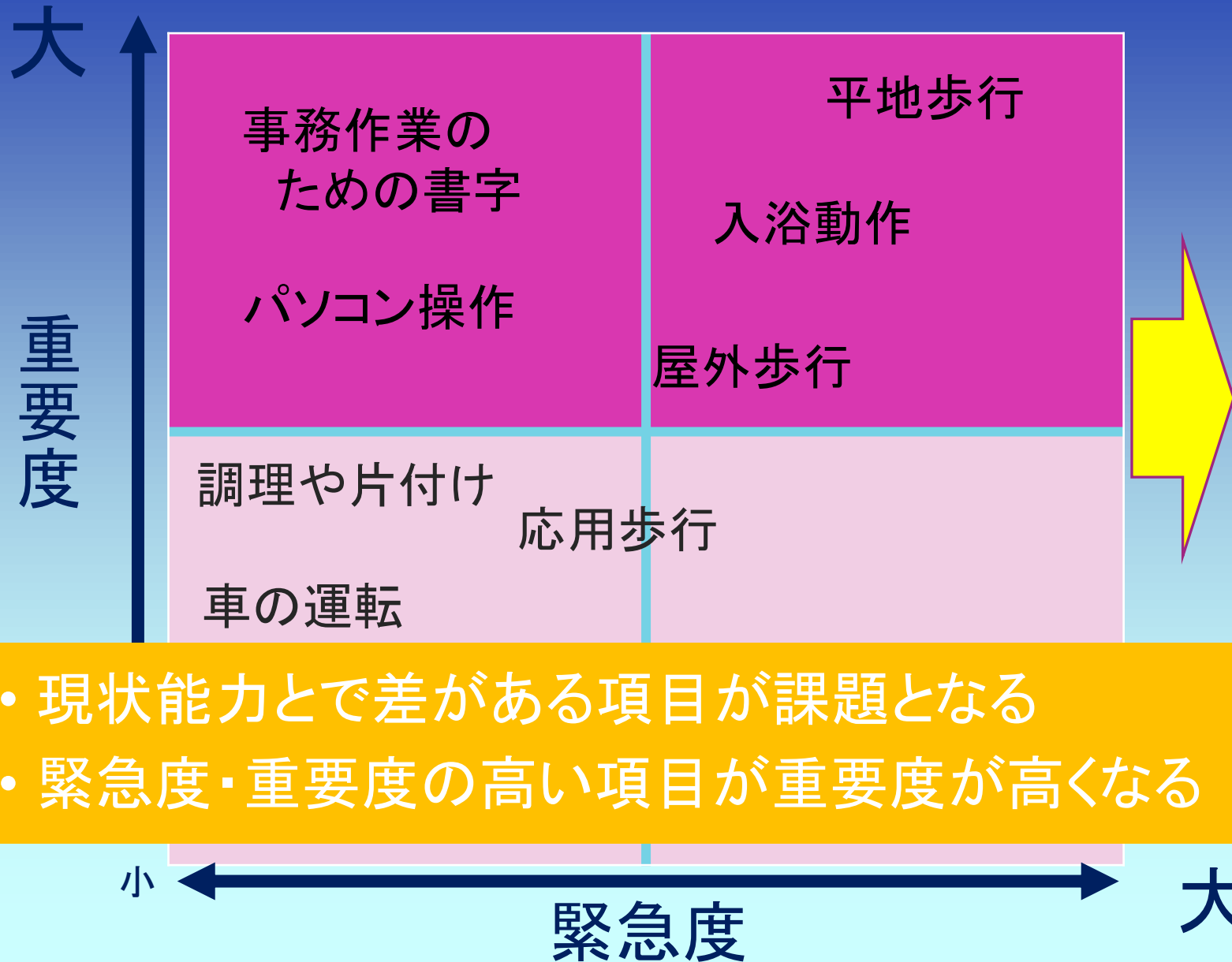
達成可能な目標を段階的に設定すべき

達成するための期間の考え方



生活の視点 or 時間の視点から設定できる

課題の重要性の検討



優先順位

1. 平地歩行
2. 入浴動作
3. 屋外歩行
4. 応用歩行
5. 事務作業のための書字
6. パソコン操作
7. 調理や片付け
8. 車の運転

- 現状能力とで差がある項目が課題となる
- 緊急度・重要度の高い項目が重要度が高くなる

目次

はじめに

1 「高次脳機能障害」とは	
1) 高次脳機能障害とはどのような障害なのでしょう	1
2) どんな原因で「高次脳機能」が障害を受けるのでしょうか	1
3) どのような症状が現れるのでしょうか	1
4) 「脳」についてあれこれ	2
5) どのようにして「高次脳機能障害」を見分けるのでしょうか	4
2 高次脳機能障害への対応	
1) まずはじめに知っておきたいこと	
ア) 高次脳機能障害の特徴について	5
イ) リハビリテーションについて	5
ウ) 障害の受容について	6
2) こんなことで困っている人がいます	7
ア) お使いで頼まれたものが覚えてもらえない(記憶障害)	8
イ) 電話することを忘れてしまう(ワーキングメモリー)	9
ウ) 仕事に集中できない(注意集中困難)	12
エ) 二つ同時にできない(注意配分困難)	13
オ) 左側の食べ物に気がつかない(左半側空間無視)	15
カ) 訓練開始時間が分からない(時間の見当識障害)	17
キ) お店の場所が分からない(空間の見当識障害)	18
ク) 段取りが立てられない(遂行機能障害)	19
ケ) いつまでも同じことを繰り返す(保続)	21
コ) 失語-聴いて理解することが難しい	22
サ) 失語-言いたいことが言えない(喚語困難)	22
シ) 失語-言い間違いが多い(錯語)	23
ス) 失語-読むことが難しい	24
セ) 失語-書くことが難しい	24
ソ) 間違えて急須に水を入れてしまう(失行)	26
タ) 何度も行っているのに道順が分からない(地誌的障害)	27
チ) 感情がコントロールできない(情緒・行動の障害)	28

3 事例	29
1) 肢体不自由者更生施設を利用し、新規就労した事例	30
2) 肢体不自由者更生施設を利用し、身体障害者授産施設に入所した事例	32
3) 入院から外来へ、長期間利用している事例	34
4) 病院部門を利用し、家庭復帰した事例	36
5) 肢体不自由者更生施設を利用し、家庭復帰した事例	38
4 リハビリテーションスタッフ	40
5 高次脳機能障害の予後	41
6 社会資源・制度	
1) 事故(発症)直後	42
2) 在宅生活への支援	44
3) 在宅での生活を充実するために利用できる施設	45
4) 社会参加と就労準備	45
5) 入所施設関係	46
6) 経済的な補償	47
8) 就労関係	49
9) 相談窓口	49
7 付録	
1) メモリーノートの例	51
2) 医療機関一覧	54
3) 関係団体	55
4) 参考図書	55

工程分

積み

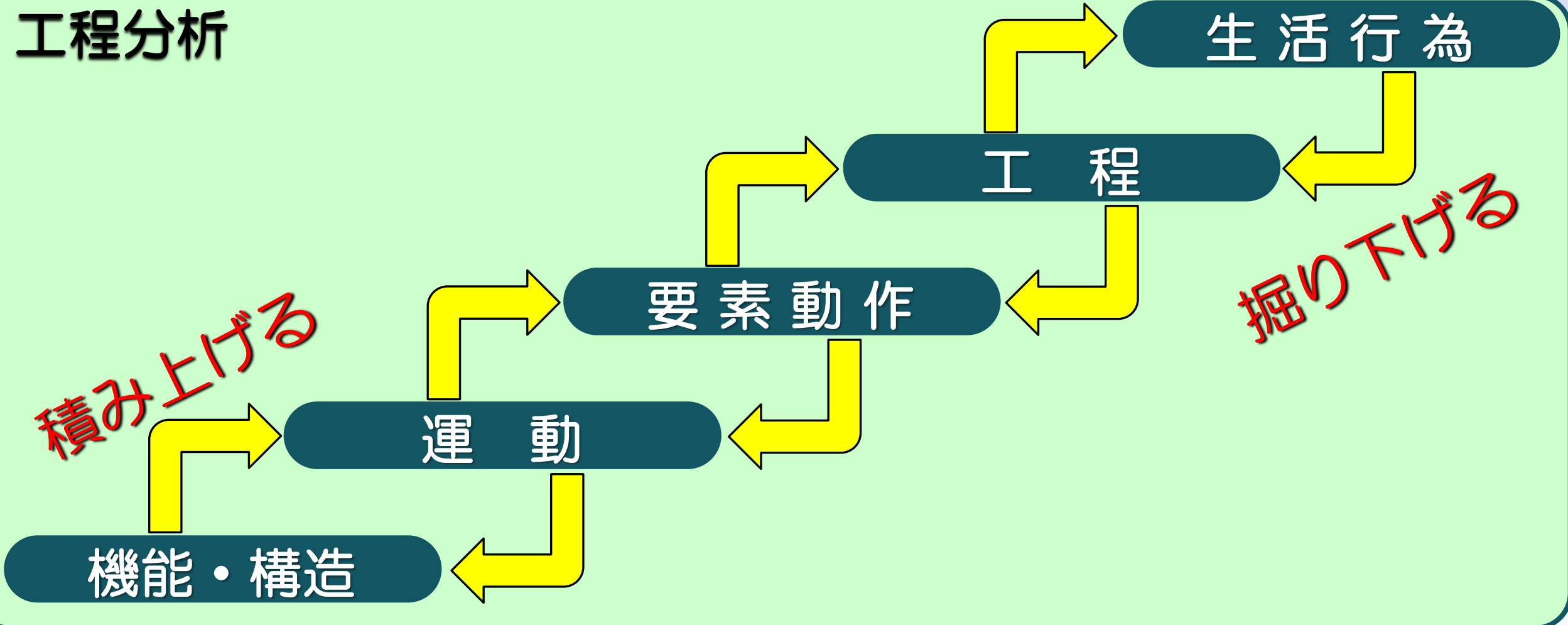
機能

為

上げる

工程分析の流れ

工程分析



どの工程が不可能か、どの要素動作が不可能か、どの運動が不可能か、
どの機能・構造の障害が影響しているのかを明らかにする

プログラム立案

自立支援の介入方法

根治的介入

◆障害を受けた機能・能力の維持・改善を図るアプローチ

回復モデル

- 筋力強化練習
- バランス向上練習 etc . . .

- 機能訓練の目的は...?
- 何を目指しているのか...?
- いつまで続けたら良いのか...?
- 本当に効果あるの...?

適応的介入

◆リハビリテーション的（代償的）アプローチ

習得モデル

- 動作による代償：動作の工夫・動作方法の変更

代償モデル

- 用具（福祉用具）による代償：用具の適用・開発
- 環境による代償：
 - 物的：家屋改修や整備，社会資源の整備
 - 人的：家族や介護者への指導，社会資源の活用

社会資源とは

利用者がニーズを充足したり、問題解決するために活用される各種の制度・施設・機関・設備・資金・物資・法律・情報・集団・個人の有する知識や技術等を総称している。

- 制度：自立支援医療、精神障害者保健福祉手帳、障害年金、生活保護など
- 社会福祉施設：生活訓練施設、グループホーム、精神保健福祉センターなど
- 公的機関：役所、保健所、精神保健福祉センターなど
- 医療機関：病院・診療所など
- 人的資源：家族会、自助グループ、近隣住民など

社会資源とは

人的資源	本人、家族、親戚、友人、近隣住民、医療福祉等の専門職など
物的資源	職業店、飲食店、商店街、商店、スーパーマーケット、ガソリンスタンド、福祉施設、病院、電気・ガス・水道などのインフラ、自動車、バス、タクシー、鉄道など
公的サービス（フォーマル）	制度に基づいたサービスの提供が基本。 制度は、高齢者、障害者、児童等の分野別に異なるを問わず、複合的な課題には、いくつかの社会資源を組み合わせる必要がある。 柔軟性が高く、自由度が高い。
私的サービス（インフォーマル）	制度に基づかない生活の自主的な、あるいは民間企業による活動やサービス。 提供する権利利用する権利、状況に応じて活動の形や量を変えることが容易にできる。 柔軟性が高いが自由度が高く、多様な課題をもつ。

社会資源とは

利用者がニーズを充足したり，問題解決するために活用される各種の制度・施設・機関・設備・資金・物質・法律・情報・集団・個人の有する知識や技術等を総称している。

（『精神保健福祉用語辞典』中央法規より）

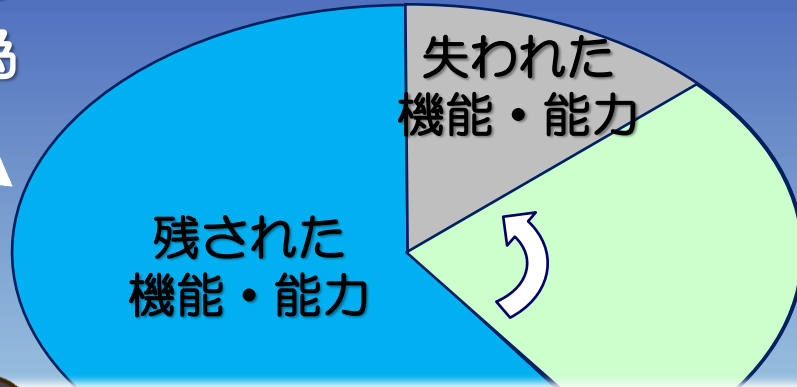
- **制度**：自立支援医療，精神障害者保健福祉手帳，障害年金，生活保護など
- **社会復帰施設**：生活訓練施設，グループホーム，精神保健福祉センターなど
- **公的機関**：役所，保健所，精神保健福祉センターなど
- **医療機関**：病院・診療所など
- **人的資源**：家族会，自助グループ，近隣住民など

社会資源とは

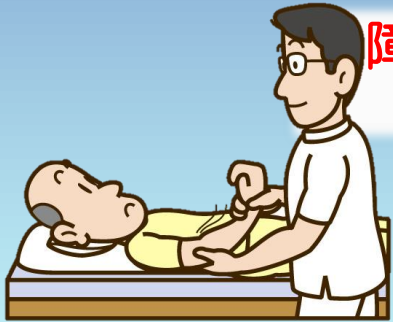
人的資源	本人, 家族, 親戚, 友人, 近隣住民, 医療福祉等の専門職など
物的資源	青果店, 鮮魚店, 精肉店, 酒店, スーパーマーケット, ガソリンスタンド, 理髪店, 美容院, 電気・ガス・水道などのインフラ, 自家用車, バス, タクシー, 鉄道など
公的サービス (フォーマル)	<ul style="list-style-type: none">• 制度に基づくサービスの提供が基本• 制度は, 高齢者, 障害者, 児童等の分野別にならざるを得ず, 複合的な課題には, いくつかの社会資源を組み合わせることなどが必要• 柔軟性に乏しく, 自由度が低い
私的サービス (インフォーマル)	<ul style="list-style-type: none">• 制度に基づかない住民の自主的な, あるいは民間企業による活動やサービス• 提供する側も利用する側も, 状況に応じて活動の形を変えることが容易にできる• 柔軟性があり自由度が高く, 多機能な側面をもつ

自立支援の介入方法

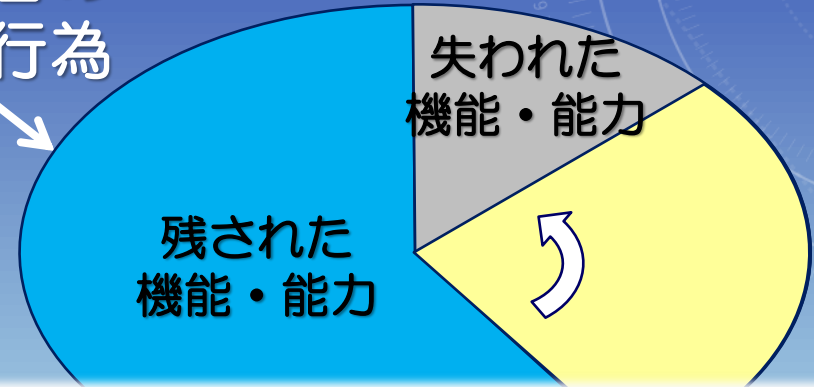
対象者の生活行為



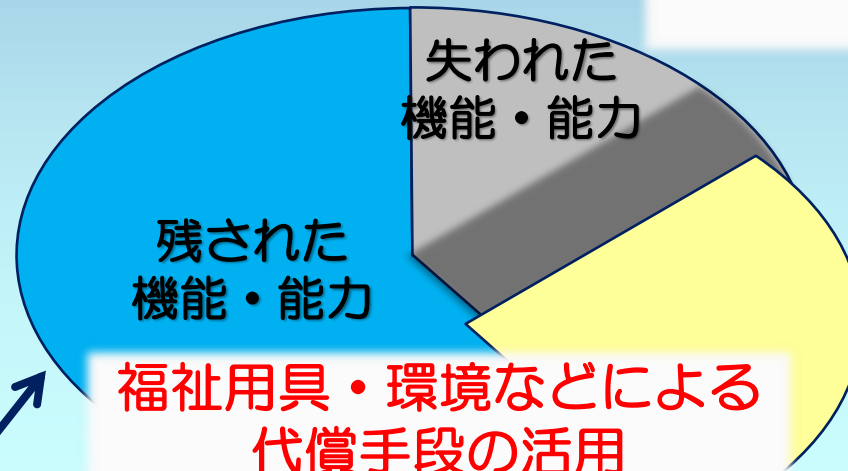
障害を受けた機能・能力の改善
＜回復モデル＞



対象者の生活行為



残された機能・能力で習得
(動作の工夫・動作方法の変更)
＜習得モデル＞



福祉用具・環境などによる
代償手段の活用
＜代償モデル＞

対象者の生活行為



バランスよく改善策を考える

- ① 機能訓練プログラム（回復モデル）：心身機能へのアプローチ
ex) 筋力トレーニング, バランス練習, 注意機能練習
- ② 応用的プログラム（習得・代償モデル）：具体的生活行為のシミュレーションを伴う活動と参加へのアプローチ
ex) 移乗動作練習, 移動動作練習, ADL練習, 家事練習

※機能アップ ≠ 生活行為の獲得
≠ 自立支援

目標とすべき生活行為は忘れない
機能訓練の先に、生活行為の獲得できるか確認する

通所介護での介入の考え方

- ・自分のことは自分です
- ・自らの健康管理(セルフケア)
- ・市場サービスの購入

自助

自助力の向上・維持

- ・当事者団体による取り組み
- ・高齢者によるボランティア・いきがい就労

互助

- ・ボランティア活動
- ・住民組織の活動

インフォーマルサービスの育成とサポート

- ・ボランティアや住民組織の活動への公的支援

共助

地域包括ケアを支えるリハを提供

- ・介護保険に代表される社会保険制度及びサービス

公助

- ・一般財源による高齢者福祉事業等
- ・生活保護
- ・人権擁護や虐待対策

公の機関と積極的に協働

通所介護での介入の考え方

自助

互助

共助

公助

回復
モデル

例) 筋力トレーニング, バランス練習など

例) 麻痺に対する訓練など

習得
モデル

例) 動作の工夫
動作方法の変更

通所介護
スタッフ

リハビリ
専門職

代償
モデル

例) ・用具(福祉用具)による代償: 用具の適用
・環境による代償:
・物的: 家屋改修や整備, 社会資源の整備
・人的: 家族や介護者への指導, 社会資源の活用

低い



専門性

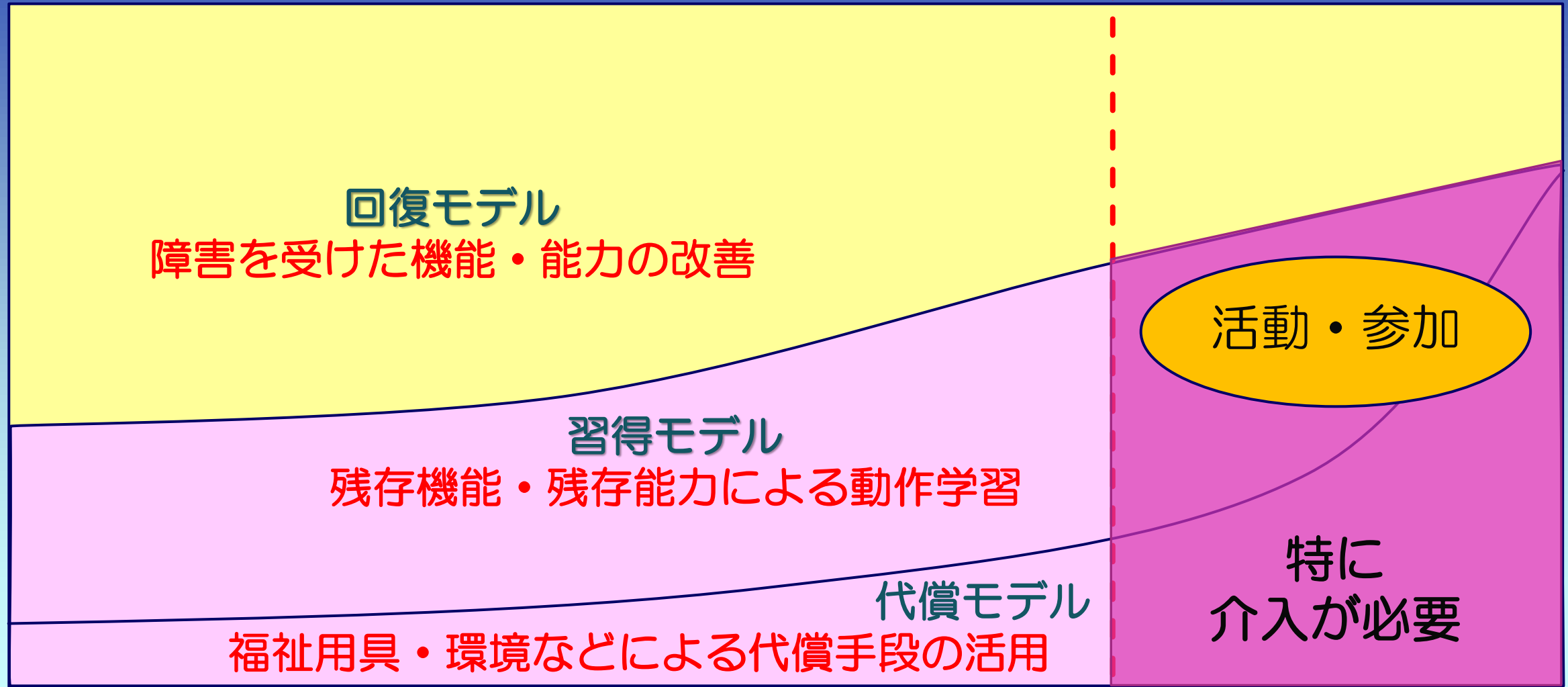
高い

目標とすべき生活行為は忘れない

時間経過に応じた介入を

→ デイサービスの利用

(例) 能力獲得のための治療内容



↑ 発症後／治療開始時点

時間経過

活動・参加にアプローチするためのポイント

いかに対象者の主体性を引き出すか



抑うつのコントロールには、価値観の転換が重要

介入につなげるための評価（発想の転換）

ウィークネス（弱み）モデル

- 医学モデルやケアマネジメントなど、対象者の弱みを評価・分析し、強化・手当てするアプローチモデル



ストレングス（強み）モデル

- 「**すべての人は何らかの強みを持っている**」という視点に立ち、その人の強みに焦点をあて、その人の主体性や自立心を引き出しつつ、生活の課題を解決するアプローチモデル

ストレングス（強み）の種類（例）

人の性質・性格

- 正直
- 思いやりがある
- 親切である
- 辛抱強い
- 感情が豊か
- 話好き
- 世話好き
- 几帳面
- 面倒見がよい



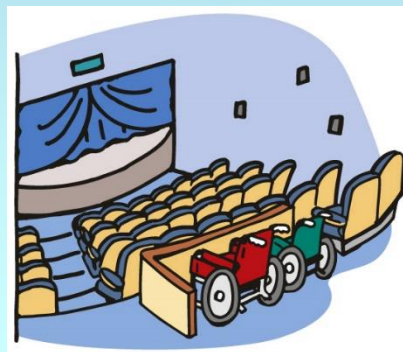
技能・才能

- 金銭管理が正確
- 記憶力が高い
- 花をいけられる
- 裁縫が得意
- 人生経験豊富
- 歌がうまい
- 家庭で役割がある
- 絵がうまい
- 体力がある



関心・願望

- 温泉が好き
- 料理が好き
- 孫が好き
- 人の役に立ちたい
- 料理を教えたい
- 将来の夢がある
- 旅行に行きたい
- 仕事が楽しい
- 映画が好き



環境

- 家族がいる
- ペットがいる
- 自宅が住みやすい
- 親友がいる
- 信頼できるケアマネ
- 経済的余裕がある
- 近くに商店街がある
- 趣味仲間がいる



強みを活かした生活目標の達成に向けた介入を

- ▶ 大好きな孫の結婚式に参加する
➡ 体調管理に気を付ける！



- ▶ 姉の車に乗り，季節に合わせた場所に行き，写真を撮る。
➡ 車の乗り降りを練習する！



強みを活かした目標設定が，
動機付けや主体性を引き出す

生活参加の解釈

◆ 主体的な活動

- 本人の楽しみや生きがいにつながる生活活動
(例) 生きがいのカラオケを楽しむ



◆ 主体的な存在

- 自己の存在を肯定し，前向きにとらえる意識
(例) 長生きしたい，生きててよかった



◆ 家庭や社会での役割



家庭や社会での役割

◆ することによる役割（作業的な役割）

- ▶ 他者に対し、直接的に何か作業をすることによる役割
(例) 家事・仕事・お世話・指導・・・



◆ いることによる役割（存在の役割）

- ▶ 他者に対し、直接的に作業することによらない、存在自体で成立する役割
(例) 家族・友人として、
車いすで買い物する住民として



役割の意識が自分の存在価値を肯定する



評価における知識・技術・経験は、
独創的で経験豊かなシェフのようである

本研修で使用するシート



シート1 SIOSを用いた評価

シート2 目標候補の選択

シート3 参加目標の設定と細分化

シート4 活動目標の設定と細分化

シート5 心身機能の目標設定と訓練プログラム決定

シート6 発表用シート(まとめ)

シート3 参加目標の設定と細分化

設問3 家事

以下の1)から5)の質問で、3つの中から該当するもの1つに印をつけて下さい。
(自分でするほうが多い場合は「いつも」、週に1程度なら「たまに」を選びます)
「以前」の実施状況と、「現在」の実施状況を、それぞれ記入して下さい。

自分で調理をしていますか？	以前	現在
<input checked="" type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも
<input type="checkbox"/> たまに	<input checked="" type="checkbox"/> たまに	<input type="checkbox"/> たまに
<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない

自分で調理の材料を入手していますか？	以前	現在
<input checked="" type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも
<input type="checkbox"/> たまに	<input checked="" type="checkbox"/> たまに	<input type="checkbox"/> たまに
<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない

自分で衣服の洗濯と乾燥をしていますか？	以前	現在
<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも
<input checked="" type="checkbox"/> たまに	<input type="checkbox"/> たまに	<input checked="" type="checkbox"/> たまに
<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない

自分で家の掃除をしていますか？	以前	現在
<input checked="" type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも
<input type="checkbox"/> たまに	<input checked="" type="checkbox"/> たまに	<input type="checkbox"/> たまに
<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない

自分で生活ゴミを捨てていますか？	以前	現在
<input checked="" type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> いつも
<input type="checkbox"/> たまに	<input type="checkbox"/> たまに	<input checked="" type="checkbox"/> たまに
<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> しない

シート5 心身機能の目標設定と訓練プログラム決定

設問5 家庭での役割

以下の項目のうち、現在行っているものがあれば、「現在」のチェックボックスに印をつけて下さい。
(一部だけ実施または介助を受けての実施も可。ここ1ヶ月の状態で判断します)
現在行っていないでも、以前は行っていたものがあれば「以前」のチェックボックスに印をつけて下さい。(複数回答可)

以前	現在	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	家庭用品の使用と管理 (例) アイロン掛け、靴の手入れ、季節の衣替え・履き替え、冷暖房器具の出入入れ、薪の出し入れ、不要品・粗大ごみの廃棄、自転車・自動車の手入れ
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	住居の手入れする (例) 壁や床の手入れ・掃除、戸戸や網戸の清掃、浴室の防かび、押入れ掃除、床水管理、畳掃除、掃除・防臭・防霉などの掃除・除菌
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	庭や植物の手入れ (業者依頼も含む) (例) 雑木に水・肥料を与える、雑草取り、雑木の剪定、自家用野菜・花の栽培、清潔清掃
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	日用品の貯蔵 (例) 漬物などの保存食を作る、実用品を整理する、灯油を換える
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	家計・財産の管理 (例) 収入の維持管理、預金・貯蓄の管理、贈与の支払い
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	家族・親族の介護 (出向いて行う場合も含む)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	育児、子供やペットの世話 (出向いて行う場合も含む)
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	訪問者や電話への対応
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ご近所づきあい
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	家族・親族の相談相手
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	神棚・仏壇の管理
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	墓参り・法要の準備 (遠征の場合にできて、今でもできると思える場合も含む)

該当箇所をチェック

面接時に得られた情報を記載

身体機能・ADL評価結果の入力

保存して次へ>>

本研修で使用するシート

シート1

SIOSを用いた評価

シート2

目標候補の選択

シート3

参加目標の設定と細分化

シート4

活動目標の設定と細分化

シート5

心身機能の目標設定と訓練プログラムの決定

シート6

発表用シート(まとめ)

目標候補の選択 (グレーはSIOSから選択されなかった項目で、チェックを入れるとシート3で候補になります)
すでに目標候補になっている項目には、チェックボックスは表示されません。

1. 移動範囲

項目	評価
① 自宅から一番近い店に買い物に出かけられる	<input type="checkbox"/> ○
② 自家用車で同乗、またはタクシーで市区町村の外まで出かけられる	<input type="checkbox"/> ○
③ バスや電車で市区町村の外まで出かけられる	<input type="checkbox"/> ×
④ 鉄道や飛行機で遠方まで出かけられる(乗車・搭乗1時間以上)	<input type="checkbox"/> ×
⑤ 自分で自転車、または自動車を運転して移動できる	<input type="checkbox"/> ○

基本動作 (困難な項目を選択)

① 立ち上がり、起き上がり、寝返りに困難がある	<input type="checkbox"/>
② 車いす、ベッド、便座等への移動に困難がある	<input type="checkbox"/>
③ 屋内の安全な歩行(移動)に困難がある	<input type="checkbox"/>
④ 屋外の安全な歩行(移動)に困難がある	<input checked="" type="checkbox"/>
⑤ 階段の安全な昇降に困難がある	<input checked="" type="checkbox"/>

2. セルフケア

項目	評価
① ひとりで入浴またはシャワー浴ができる	<input type="checkbox"/> ×
② ひとりで歯磨きと手足の爪切りの両方ができる	<input type="checkbox"/> ○
③ ひとりでトイレを済ませることができる	<input type="checkbox"/> ○
④ ひとりで着替えができる	<input type="checkbox"/> ○
⑤ ひとりで食べ物が食べられる	<input type="checkbox"/> ○
⑥ ひとりで健康診断や予防注射が受けられる	<input type="checkbox"/> ○

シート1でのチェックが自動的に反映

取り組みたい、もしくは維持・強化したい基本動作にチェックをつける

以前と現在の差がわかる

5. 家庭での役割

項目	以前	現在
① 家庭用品の使用と管理	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
② 住居の手入れ	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ×
③ 庭や植物の手入れ	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
④ 日常品の貯蔵	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
⑤ 家計・財産の管理	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ×
⑥ 家族・親族の介護	<input type="checkbox"/> ×	<input type="checkbox"/> ×
⑦ 育児、子供やペットの世話	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
⑧ 訪問者や電話への対応	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
⑨ ご近所づきあい	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ×
⑩ 家族・親族の相談相手	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
⑪ 神様・仏壇の管理	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
⑫ 基参り・法要の準備	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ×

6. 社会参加

項目	以前	現在
① 報酬を伴う仕事(家事の手伝いを含む)	<input type="checkbox"/> ×	<input type="checkbox"/> ×
② 報酬のない仕事活動(例:清掃、防災、防災、交通安全活動、幼児の健全育成活動、障害者・高齢者の福祉活動)	<input type="checkbox"/> ×	<input type="checkbox"/> ×
③ 地域行事、敬老会、シニアクラブへの参加(遠足の機会を判断)	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ×
④ 町内会・自治会・住民管理組合などの団体活動	<input type="checkbox"/> ×	<input type="checkbox"/> ×
⑤ 結核式・葬儀・入学式・卒業式・同窓会への参加(遠足の機会を判断)	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ×
⑥ 市民講座・各種講演会・カルチャーセンターでの学習活動	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
⑦ 市区町村による介護予防・趣味活動など地域活動・集いの場への参加	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
⑧ 友人・知人を訪問、親族・友人と旅行	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ×
⑨ スポーツ・運動(⑦以外で、散歩や園外でのラジオ体操など外出を伴うもの)	<input type="checkbox"/> ×	<input type="checkbox"/> ×
⑩ 芸術・文化・趣味に関する余暇活動(⑦以外で、外出を伴うもの)	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ○
⑪ 宗教関係の活動(神社仏閣参り、教会礼拝など)	<input type="checkbox"/> ×	<input type="checkbox"/> ×
⑫ 選挙権の行使(遠足の機会を判断)	<input type="checkbox"/> ○	<input type="checkbox"/> ×
⑬ ネット等の遠隔手段で人や社会とかわかる活動、オンラインでの運動、芸術、文化、趣味活動	<input type="checkbox"/> ×	<input type="checkbox"/> ×

本研修で使用するシート

シート1

SIOSを用いた評価

シート2

目標候補の選択

シート3

参加目標の設定と細分化

シート4

活動目標の設定と細分化

シート5

心身機能の目標設定と訓練プログラムの決定

シート6

発表用シート(まとめ)

参加長期目標の選択 (デイサービス交流は)

長期目標を1つ選択

参加長期目標候補	目標候補	目標候補
住まいの手入れをする【家庭での役割】	<input type="checkbox"/>	
家計・財産管理をする【家庭での役割】	<input type="checkbox"/>	
ご近所づきあいをする【家庭での役割】	<input type="checkbox"/>	
墓参りや法要の準備をする【家庭での役割】	<input type="checkbox"/>	
地域行事に参加する【社会参加】	<input type="checkbox"/>	
冠婚葬祭などの行事に参加する【社会参加】	<input type="checkbox"/>	
友人・親戚を訪問(旅行)する【社会参加】	<input checked="" type="checkbox"/>	友人宅を訪問する
選挙に参加する【社会参加】	<input type="checkbox"/>	
デイサービスで他者と交流する【社会参加】	<input type="checkbox"/>	

以前と現在の差が自動反映(シート1「5. 家庭での役割」, 「6. 社会参加」の項目から)

選択した長期目標の具体例を選択しなければ清書

上記で選択した長期目標が自動的に反映

より具体的で達成可能な目標を清書

参加長期目標の決定 (目標清書欄に目標を具体的に入力します)

目標候補	友人・親戚を訪問(旅行)する【社会参加】	対応ICFコード	d920 レクリエーションとレジャー
目標清書欄	下欄に清書して下さい(40字以内)	ICF	記入されたICFコードを変更する場合は下のICFコードを選択してください
記入例	友人宅を訪問する		

自動的に反映

参加長期目標を達成する生活上の行為の細分化

2021年の介護保険制度改正の時点で厚生労働省から示された指針のうち「個別機能訓練目標・個別機能訓練項目の設定の方法」に沿って、目標達成に必要な要素から、「機能」「活動」「参加」の目標群と、その達成に適した訓練計画を立案します。

目標達成に必要な行為の例: スーパーマーケットに食材を買いに行く (厚生労働省健康局通知(2021年3月16日)より引用)

目標達成に必要な行為とは?

① 買いたい物を書き記したリストを作る【準備】
 ② 買い物量を想定し、マイバッグを用意する【準備】
 ③ スーパーまでの道順を確認する【下調べ】
 ④ スーパーまで歩いて行く【移動】
 ⑤ スーパーの入り口で買い物かごを持つ【動作・操作】
 ⑥ スーパーの中よりリストにある食材を見つける【認知】
 ⑦ 食材を買い物かごに入れる【動作・操作】
 ⑧ レジで支払いをする【認知】
 ⑨ 買った品物を袋に入れる【動作・操作】
 ⑩ 買った品物を入れた袋を持って自宅まで歩いて帰る【移動】

左の例では、【準備】①② 【移動】④⑩ 【下調べ】③ 【動作・操作】⑤⑦⑨ 【認知】⑥⑧

この中から目標達成の障害となっている行為をいくつか選び出します。これらから短期目標、「機能」「活動」目標を導き出して整理します。

以下の手順はそのようなプロセスを支援します。

細分化した行為の領域を選択

長期目標となる生活行為を細分化して記載

現在の可否と優先順位を決定

優先順位順に自動的に反映

達成に必要な項目・内容を選択

具体的で達成可能な目標を清書

参加長期目標 記入例: 友人宅を訪問する

参加長期目標達成に必要な行為の細分化

細分化行為の領域	目標達成に必要な行為 (右端▼で記載例を選択)	現状の可否	優先順位
① 下調べ	友人宅までの道順、道の形状等を確認する	○	
② 準備・支度	友人宅に訪問する日程を調整する	○	
③ 下調べ	友人宅内の環境を確認する(椅子等があるかなど)	○	
④ 移動	友人宅まで歩いていく	×	1
⑤ 認知・コミュニケーション	友人宅で過ごす	△	
⑥ 移動	自宅まで歩いて帰る	×	2
⑦	記入例:-		
⑧	記入例:-		
⑨	記入例:-		
⑩	記入例:-		

優先度が高い細分化行為1: 友人宅まで歩いていく

達成に必要な支援項目(訓練)

筋力など	バランスなど	歩行能力など	認知機能など	動作方法など	道具など	環境など
筋力の向上	全身持久力の向上	歩行能力の向上				環境の調整

優先度が高い細分化行為2: 自宅まで歩いて帰る

達成に必要な支援項目(訓練)

筋力など	バランスなど	歩行能力など	認知機能など	動作方法など	道具など	環境など
筋力の向上	全身持久力の向上	歩行能力の向上				環境の調整

参加短期目標の決定 (目標清書欄に目標を具体的に入力します)

参加長期目標を部分的に達成する形の短期目標を推奨します。

参加(短期)目標	屋外を安全に100m歩く
----------	--------------

参加長期目標とは異なる種類の参加短期目標とした場合 → 右ボックスにチェックを入れてください

ここにチェックを入れた場合は、6. 発表用シートの「個別機能訓練の目標」の欄で、ICFコードをリストから選択してください。

実行して次へ>>

本研修で使用するシート

シート1

SIOSを用いた評価

シート2

目標候補の選択

シート3

参加目標の設定と細分化

シート4

活動目標の設定と細分化

シート5

心身機能の目標設定と訓練プログラムの決定

シート6

発表用シート(まとめ)

活動長期目標の選択 (目標清書欄に設定した目標を手入力します)

活動長期目標候補	目標候補	ひとつ選択
友人宅まで歩いていく	(参加長期目標の細分化行為から)	<input type="checkbox"/>
自宅まで歩いて帰る	(参加長期目標の細分化行為から)	<input type="checkbox"/>
バス・電車で10分以上の所に出掛ける【移動範囲】		<input type="checkbox"/>
鉄道や飛行機で遠方まで出掛ける【移動範囲】		<input type="checkbox"/>
屋外を安全に歩行(移動)する【基本動作】		<input type="checkbox"/>
階段を安全に昇降する【基本動作】	玄関外の階段を昇降する	<input checked="" type="checkbox"/>
ひとりで入浴する【セルフケア】		<input type="checkbox"/>
調理をする【家事】		<input type="checkbox"/>
必要な物品を入手する【家事】		<input type="checkbox"/>
洗濯(乾燥含む)をする【家事】		<input type="checkbox"/>
掃除をする【家事】		<input type="checkbox"/>
ごみ捨てをする【家事】		<input type="checkbox"/>
活動	健康のためにウォーキングをする【運動習慣】	<input type="checkbox"/>

長期目標を1つ選択

選択した長期目標の具体例を選択

長期目標となる生活行為を細分化して記載

細分化した行為の領域を選択

現在の可否と優先順位を決定

優先順位順に自動的に反映

現在できていない、または維持・強化したい内容が自動反映(シート1「1. 移動範囲」~「4. 運動習慣」とシート2「基本動作」の項目から)

上記で選択した長期目標が自動的に反映

より具体的で達成可能な目標を清書

活動長期目標の決定

目標候補	階段を安全に昇降する【基本動作】	対応ICFコード	d4551 昇り降り
目標清書欄 下欄に清書して下さい(40字以内)		ICFコードの変更	表示されたICFコードを変更する場合は下のメニューから選択
記入例	玄関外の階段を昇降する		

*文末に「。」はつけないでください。

活動長期目標を達成する生活上の行為の細分化

細分化行為の領域	目標達成に必要な行為(右端Vで記載例を表示)	現状の可否	優先順位
① 動作・操作	玄関外の段差を降りる	×	1
② 動作・操作	屋外の不整地を歩行する	△	
③ 動作・操作	玄関外の段差を上る	×	2
④	記入例:-		
⑤	記入例:-		
⑥	記入例:-		
⑦	記入例:-		
⑧	記入例:-		
⑨	記入例:-		
⑩	記入例:-		

1をひとつ選ぶ
2をひとつ選ぶ

優先度が高い細分化行為1

玄関外の段差を降りる

達成に必要な支援項目(訓練)

筋力など	バランスなど	歩行能力など	認知機能など	動作方法など	道具など	環境など
右側の選択	筋力の正常化	痛みの軽減	運動協働性の向上			

優先度が高い細分化行為2

玄関外の段差を上る

達成に必要な支援項目(訓練)

筋力など	バランスなど	歩行能力など	認知機能など	動作方法など	道具など	環境など
右側の選択	筋緊張の正常化	関節可能性の向上				

達成に必要な項目・内容を選択

活動短期目標の決定

活動長期目標を部分的に達成する形の短期目標を推奨します。

活動(短期)目標清書欄 記入例:(活動長期目標の一部ができる)

活動長期目標とは異なる種類の活動短期目標とした場合 → 右ボックスにチェックを入れてください

チェックを入れた場合は、6. 発表用シートの「個別機能訓練の目標」の欄で、ICFコードをリストから選択してください。

具体的で達成可能な目標を清書

保存して次へ >

本研修で使用するシート



「心身機能」目標(長期・短期)の設定

3. 及び4. ページで細分化した重要な行為ごとに選択した「行為の遂行を達成するための要因」の候補として自動表示されます。候補が2つ以上になるよう、3. 及び4. ページで選びましょう。その中から「心身機能」目標を選択して、より具体的な文章で清書欄に書込みます。

目標を1つずつ選択

目標候補	心身機能の目標候補	短期目標 ひとつ選択	長期目標 ひとつ選択
機能	全身持久力を向上する	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	関節の可動域を改善する	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	筋力を維持・増強する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	筋緊張を緩和する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	運動の協調性を向上する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	疼痛を緩和する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

目標候補が自動反映(シート3・4「達成に必要な支援項目」から)

上記で選択した長期目標が自動的に反映

より具体的に達成可能な目標を清書

機能 短期目標		機能 長期目標	
目標記入例	〇〇の関節可動域を改善する	目標記入例	全身持久力を向上させる
目標清書欄 (40字以内)		目標清書欄 (40字以内)	
記入例: 膝関節の可動域を改善する		記入例: 歩行時の持久力を改善する	

プログラム候補が自動反映(シート3・4「達成に必要な支援項目」から)

プログラム候補	採用する 4つまで
全身持久力を向上する訓練を行う	<input checked="" type="checkbox"/>
筋力を維持・増強する訓練を行う	<input checked="" type="checkbox"/>
筋緊張を緩和する訓練を行う	<input checked="" type="checkbox"/>
疼痛を緩和する訓練を行う	<input type="checkbox"/>
歩行・移動動作を向上する	<input type="checkbox"/>
家屋環境や人的環境の調整を助ける	<input type="checkbox"/>
家族等に介護方法の助	<input type="checkbox"/>

プログラムを4つまで選択

目標と訓練プログラム候補をプルダウンリストから選択(参加・活動の目標と上記プログラム候補から)

個別機能訓練 目標と訓練プログラムの内容

個別機能訓練項目	留意点
① 玄関外の段差を安全に昇降する 清書欄(40字以内) 玄関外の段差を安全に昇降する	ために 関節の可動域を改善する訓練を行う ために 関節の可動域を改善する訓練を行う
② 友人宅まで歩いていく 清書欄(40字以内) 友人宅まで歩いていく	ために 全身持久力を向上する訓練を行う ために 全身持久力を向上する訓練を行う
③ 友人宅まで歩いていく 清書欄(40字以内) 友人宅まで歩いていく	ために 筋力を維持・増強する ために 筋力を維持・増強する
④ 友人宅で過ごす 清書欄(40字以内) 友人宅で過ごす	ために 筋緊張を緩和する ために 筋緊張を緩和する

必要があれば清書

保存して次へ>

本研修で使用するシート

シート1

SIOSを用いた評価

シート2

目標候補の選択

シート3

参加目標の設定と細分化

シート4

活動目標の設定と細分化

シート5

心身機能の目標設定と訓練プログラムの決定

シート6

発表用シート(まとめ)

高齢者元気力アップ応援事業所認証事業 通所介護事業所向け研修
心身機能の維持回復から社会参加に至るまでの戦略的自立支援ケアの実践

成果報告会 発表用資料入力

事例発表シート

事業所名

発表者名

プロフィール

年齢 歳代

介護度

疾患名

発症日

家族構成

基本情報

個別機能訓練の目標

目標が自動反映

目標	短期目標	長期目標
機能	記入例: 膝関節の可動域を改善する	記入例: 歩行時の持久力を改善する
	ICFコード b710 関節の可動性の機能	ICFコード b455 運動耐用力
活動	記入例: (活動長期目標の)一部ができる	玄関外の段差を安全に昇降する
	ICFコード d4551 昇り降り	ICFコード d4551 昇り降り
参加	屋外を安全に100m歩く	記入例: 友人宅を訪問する
	ICFコード d920 レクリエーションとレジャー	ICFコード d920 レクリエーションとレジャー

個別機能訓練プログラム

訓練プログラムが自動反映

	プログラム	留意点	支援コード
①	玄関外の段差を安全に昇降するために 関節の可動域を改善する訓練を行う		3
②	友人宅まで歩いていくために 全身持久力を向上する訓練を行う		2
③	友人宅まで歩いていくために 筋力を維持・増強する		4
④	友人宅で過ごすために 筋緊張を緩和する		5

1. 聴取した利用者の意向、想い(意向確認)

2. 心身機能、ADL・IADLの評価の結果(問題となるところ)

3. なぜその目標になったのか、あなたが応援したいと思った理由

シートを作成する際に使用した考え・想い

4. 目標達成に必要な行為のうち、困難となる行為とその要因は何で、どんな訓練をすれば改善しようと考えたか

5. 目標からプログラムを立案するにあたって苦労したところ、その他全体を通しての感想等