

介護現場をよくする21のテーマ！

ACGs2023



■第11回：IADLの支援

選ばれる法人・サービスをつくるために
「個別ケア」と「事業所運営」と「法人経営」を一体で考える

天晴れ介護サービス総合教育研究所 株式会社
代表取締役 榊原 宏昌

ご受講にあたって

■第1部 19:00～20:30

zoomセミナー（参加者の**お名前やお顔は出ません**）

ご意見/ご感想/ご質問（チャット）に対し**リアルタイム**に回答

※「**すべてのパネリスト**」宛にチャットをお願いします

■第2部 20:30～21:00

希望者による口頭でのご質問・ご相談

参加者の**お名前やお顔は出ます**（ビデオOFFは可能）

■セミナー後、「**資料**」と「**動画**」を送付します

※**法人内のみ**のご活用にとどめて下さい

■これまでのセミナー動画+資料は**一般販売**も行っています

講師プロフィール

昭和52年、愛知県生まれ 介護福祉士、介護支援専門員

京都大学経済学部卒業後、平成12年、特別養護老人ホームに介護職として勤務
社会福祉法人、医療法人にて、生活相談員、グループホーム、居宅ケアマネジャー、
有料老人ホーム、小規模多機能等の管理者、新規開設、法人本部の仕事に携わる
15年間の現場経験を経て、平成27年4月「介護現場をよくする研究・活動」を目的として独立



著書、雑誌連載多数。講演、コンサルティングは年間300回を超える

4児の父、趣味はクラシック音楽

ブログ、facebookはほぼ毎日更新中、日刊・週刊のメールマガジンを配信

Zoomセミナー、動画講座、YouTubeでも配信中、13年目になる「介護の読書会」主催

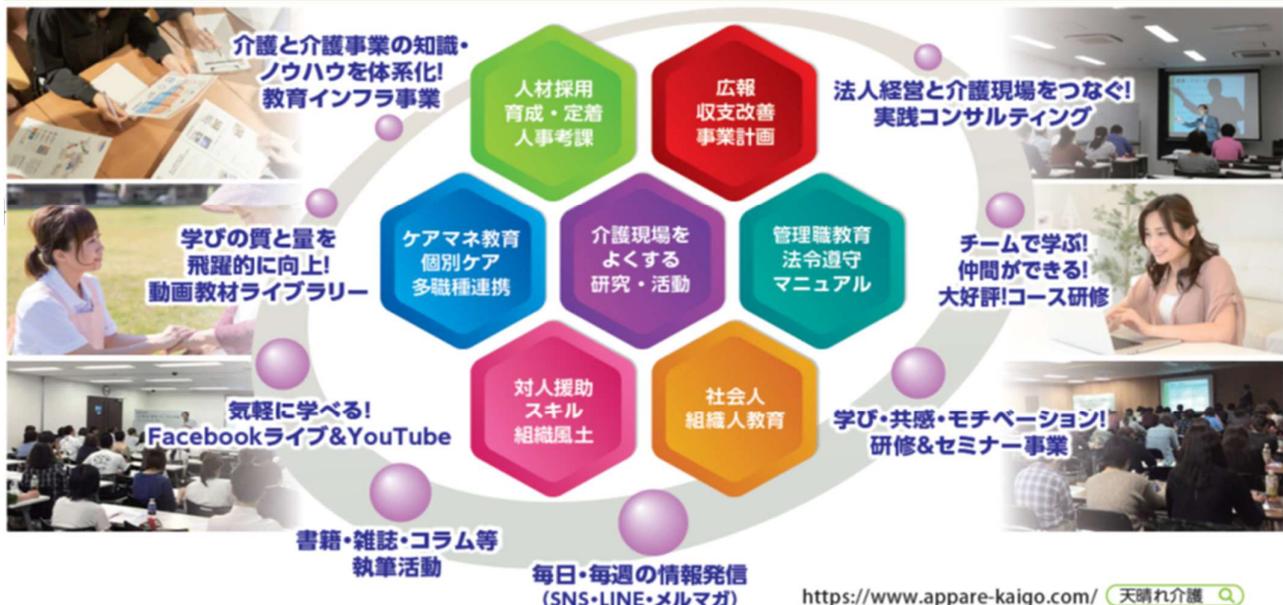
天晴れ介護サービス総合教育研究所 <https://www.appare-kaigo.com/> 「天晴れ介護」で検索

- HMS介護事業コンサルタント ■C-M-A-S介護事業経営研究会スペシャリスト
- 全国有料老人ホーム協会 研修委員 ■日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 兼任講師
- 稲沢市介護保険事業計画策定委員会、地域包括支援センター運営協議会、地域密着型サービス運営委員会委員
- 出版実績：日総研出版、中央法規出版、ナツメ社、メディカ出版、その他多数
- 平成20年第21回GEヘルスケア・エッセイ大賞にてアーリー・ヘルス賞を受賞
- 榊原宏昌メールアドレス sakakibara1024@gmail.com

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

3

介護現場をよくする研究・活動



➢facebook、ブログ等を毎日更新、情報発信

➢天晴れ介護サービス総合教育研究所YouTubeチャンネル 週1～2回動画配信

➢メルマガ（日刊：介護の名言、週刊：介護現場をよくする研究&活動通信）

➢以上の情報はHP（「天晴れ介護」で検索）よりどうぞ

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

4

介護現場をよくする研究・活動

■よい介護職はいても、よい介護現場はなかなかない……

- ・ 1人1人がよくなるだけでは、うまくいかない
- ・ チーム、組織、目標、計画、ルール
リーダーシップ、コミュニケーションなどが必要
- ・ 「介護現場」をよくすることで
利用者はもちろん、職員も幸せになれる！
- ・ 人と人とお互いに学び合い
気持ちよく支え合える社会づくり

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

5

天晴れ介護サービス「ACGs」！

APPARE CARE SERVICE GOALS 2023

天晴れ介護サービス
介護現場をよくする21のテーマ



Colored by bridge link plus

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

6

5月より

月	内容	月	内容
5月	環境 接遇	11月	介護者支援 対人援助職の基本姿勢
6月	生活の安定・安全 喜び・楽しみ	12月	行政対応・地域分析 事業・サービス
7月	家族・地域 事業所の維持	1月	収支 人事・組織
8月	チームワーク 健康管理	2月	法令遵守・リスクマネジメント 指導・育成・管理
9月	ADLの自立・重度化予防 IADL支援	3月	事業計画・目標達成 まとめ
10月	認知症症状の緩和・進行予防 社会交流・意欲・楽しみ		

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

7

介護現場をよくするライブラリー

The image displays three screenshots of the ACS mobile application interface. The first screenshot shows the main search page with options to search by category or tag, and a list of featured articles. The second screenshot shows a 'Usage Guide' page with a video thumbnail and seminar details for April 18th and 19th. The third screenshot shows a 'Category List' page with various seminar and resource categories.

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

8

著書・雑誌連載



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

おかげさまで!

amazon ランキング

応援いただき
ありがとうございました!



利用者・職員から選ばれる!
**介護サービスの
経営の教科書**

97%が
結果を実感!

年間400回超の
コンサルティングから見た
人を大切にする経営10の極意

無料ダウンロード期間

**10部門
1位**

特典プレゼントを
期間内に
ぜひお受け取り下さい!

ご登録は
こちらから



- ◎介護
- ◎暮らし・健康
子育て
- ◎経営科学
- ◎実践経営
リーダーシップ
- ◎ビジネス・経済
- ◎都市
地域経済学
- ◎経済学
- ◎投資・金融
会社経営
- ◎介護の
最新リリース
- ◎経営科学の
最新リリース

※総合は惜しくも2位!

2023. 8.26(土)17時~ 8.31(木)15時

利用者・職員から選ばれる！

介護サービス 経営の教科書

～人を大切にする経営「10」の極意～

利用者・職員から選ばれる！
介護サービス
経営の教科書
天晴れ介護サービス総合研究所 (株)
代表取締役 榎原 宏昌
97%が効果を実感！
年間400回超の
コンサルティングから見えた
人を大切にする経営10の極意
BLA出版

稼働

数字

個別ケア

人材確保

ルール

コミュニ
ケーション

継続的学習

評価制度

組織・人事

PDCA

本日の内容

介護現場をよくする21のテーマ！ ACGs2023

第11回：IADLの支援

～役割を持つことで、心も体も元気に！～

- ・ 自立支援とは何か？
- ・ 献立、買い物、調理、火気の扱い、後片付け
- ・ 掃除、洗濯
- ・ 戸締り、冷暖房の調整、ゴミ出し、電話、金銭管理

参考動画（法定研修シリーズ）

介護現場をよくする法定研修シリーズ

自立支援／リスクマネジメント

■介護現場において求められる考え方と行動とは

天晴れ介護サービス総合教育研究所 株式会社
代表取締役 榊原 宏昌

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

1

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

13

介護保険法より

■介護保険法（第1条：目的 より）

加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により
要介護状態となり
入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに
看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、
これらの者が尊厳を保持し、
その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、
必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため
（中略）
国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

14

自立支援とは？

■自立支援 = 自分のことは自分でできること？

→そうになると、要介護5の人には自立支援は不可能？

自立とは？

大橋 謙策（日本社会事業大学教授）

1. 労働的・経済的自立

（労働を通じて社会とつながる、生きていくだけの収入を得る）

2. 精神的・文化的自立

（精神的にも文化的にも自己表現を行う、思っていることを伝えることができる）

3. 身体的・健康的自立

（自分の能力を活かした活動と参加ができる、病気やストレスと上手に付き合うことができる）

4. 生活技術的・家政管理的自立

（家計の管理や日常生活を送る上で必要な食事を作る力、掃除をする力、買物をする力等がある）

5. 社会関係的・人間関係的自立

（対人関係能力も含めて、孤独に陥らずに他者とコミュニケーションをもち、集团的、社会的な生活を送ることができる）

6. 政治的・契約的自立

（サービスを選択したり、様々な生活上必要な契約を行ったり、政治にも関心をもち、参加できる能力）

自立とは？

1. 精神的自立

(思っていることを伝えることができる、選択することができる)

2. 人間関係的自立

(対人関係能力も含めて、他者とコミュニケーションをもち、集団的、社会的生活を送ることができる)

3. 身体的自立

(自分の能力を活かした活動と参加ができる)

4. IADLの自立

(買い物、調理、掃除、洗濯、金銭管理等ができる、服薬などの健康管理面の自立も含む)

5. 労働的自立

(労働を通じて社会とつながる、役割を持って人の役に立つことができる。人から感謝される機会を持つ)

6. 趣味活動の自立

(好きなことをすることができる、楽しい時間を過ごすことができる)

自立とは？

■ ICF (国際生活機能分類) の考え方

◎脳卒中 (健康状態)

→右半身麻痺 (心身機能)

→ADL、家事× (活動)

→主婦の役割果たせない (参加)

→だから、麻痺を治すしかない？

◎もちろん「心身機能」が改善すれば、それは素晴らしいこと

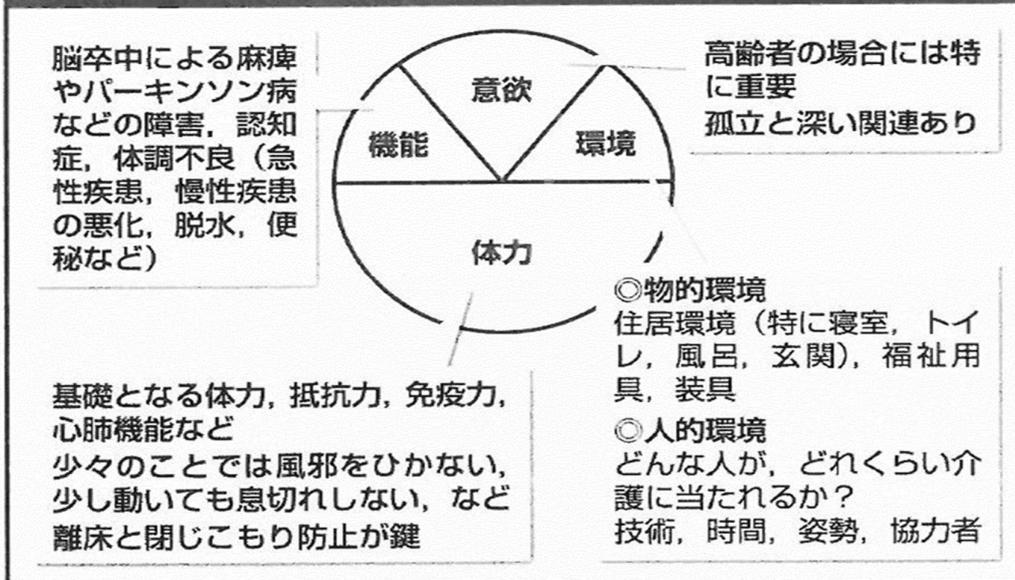
◎しかし、「環境整備」「道具」「やり方の工夫」「練習」

「できない部分の介助」「介助指導」などで、

心身機能は改善しなくても、活動レベルの向上が可能

ADLについて

図1 ADLの構成要素



竹内孝仁：ケアマネジメントの職人—竹内式ケアマネジメント技術論，P.110，年友企画，2003.

自立とは？

「自立」を目指す、とはいえ、
できることなら、全部自分でやらないといけないのか？
できるからといって、やらないこと（やっていないこと）もたくさんある

健全な「相互依存」が自然な社会の姿ではないか。

「依存先を増やす」「甘えられる人間関係を作る」ことも
自立につながる、という考え方

「相互依存」＝「助けあい」の中で
お互いに感謝する関係性が生まれ、人間関係が豊かになる

自立とは？

全国自立生活センター協議会「10の私たちの権利」

1. やりたいことを人に明確に伝えて、それを実行する権利
2. やりたいことを行うために、人に依頼し、かつそれを自分でしたことにする権利
3. 能力のある一人の人間として尊重される人間
4. 危険をおかす権利
5. ミスをする権利
6. 自分だけの考えを持つ権利
7. 自分の意思のままYES・NOをいう権利
8. 考えを変える権利
9. 「わからない」、「できない」という権利
10. 楽をする権利、快適な時間を過ごす権利

安易な代行をしていませんか？

IADL と言われる、献立、買い物、調理、後片づけ、掃除、洗濯、電話、金銭管理など、施設に入ったらまず全介助。自宅にいても、家族がいる状況ならほとんど全介助状態になることが多いものです。

行う意欲や能力があっても全介助になるのはどうしてなのでしょう？

スタッフに聞いてみると

「気にもしていなかった」という答えが一番多いのです。健康状態やADL、認知症のことは熱心に把握しても、IADL のことは忘れられていることが多いのですね。

でも、このIADLこそ、日常生活の日課となり、また人の役に立つ役割となりうるものです。ぜひIADLの介助、見直してみてくださいね。

本日の内容

介護現場をよくする21のテーマ！ACGs2023

第11回：IADLの支援

～役割を持つことで、心も体も元気に！～

- ・ 自立支援とは何か？
- ・ 献立、買い物、調理、火気の扱い、後片付け
- ・ 掃除、洗濯
- ・ 戸締り、冷暖房の調整、ゴミ出し、電話、金銭管理

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

23

参考書籍



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

24

献立を立てることができない

原因・状態

認知症の進行や、意欲低下、ももとの生活習慣から、適切な献立を考えることができない状態

予測されるリスク

- 栄養不足になり、体力が衰える
- 献立を立てるのが楽しみだった人は楽しみを失うことで、さらに意欲低下が進む

サービスの目標例

- 適切な献立を立てることができ、栄養をとることで健康を維持することができる
- 手伝ってもらいながらも、自ら納得いく献立を立てることができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
一緒に献立を考える	看介家	一人で立てるのが難しくても助けがあればできることがある。代わりに行く前に、一緒に行えないかを検討するようにする。また、一緒に考えることで、納得した献立ができ、食欲がわくことも考えられる
料理の本（写真付き）などを見ながら、一緒に献立を考える	看介家	写真付きの本を使うのが効果的なことも多い。言葉だけで言われるより、イメージしやすく意欲も高まる
一緒に考えることも難しいようなら、栄養バランスに留意した献立作成を代行する	看介家	あくまで、一緒に行えない時に代行する。この場合は献立を立てることが目的ではなく、適切な栄養摂取が目的となる

買い物ができない

原因・状態

脳卒中によるマヒ、パーキンソン病、膝等の関節症により、移動が困難になった、または認知症により、場所がわからなくなったり、お金のやりとりができなくなり、店に行けなくなった状態

予測されるリスク

- 十分な栄養がとれず、健康状態の悪化
- 外出の機会が少なくなり、活動量が減り、廃用症候群を起こす
- 人間関係が狭くなり、人と関わる機会が減り、意欲低下、認知症が進行する

サービスの目標例

- 適切に栄養をとることで健康を維持することができる
- 外出の機会を確保し、積極的に毎日を過ごすことができる
- なじみの人間関係を維持し、楽しく生活することができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
なじみの店までの移動手段の確保（歩行のリハビリ、車いす操作の練習、電動車いすの利用、家族・知人の付添い等）	看介P 具知家	店まで移動することが目的なので、手段は何でもよい。歩行のリハビリであれば、信号を渡りきる歩行の速さが求められる場合もある
家族・知人の付添いをお願いする	知家C	なじみの店の場合、知人がいる場合が多い。付添いや店内での援助をお願いできることもある
行方不明事故の危険を考え、近隣、警察への事前の相談	知家C	地域性もあるが、あらかじめ協力を依頼しておく、いざという時に助けてもらえることがある
店員との相談、協力要請	知家C	店の中での困りごとに対応するために、事前に店員と相談し協力してもらえるようにする
買い物の代行をする	看介	一緒に行くことが難しい場合には代行を検討する

ワンポイントアドバイス

買い物は楽しい!

- 前頁に書いた「安易な代行」について、買い物も代行されやすいケアサービスの一つでしょう。しかし、買い物は欲しいものを手に入れること以上に、買い物自体が楽しい、趣味! という人も多くはいます。代行介助、ぜひ見直してみてください。



調理ができない

原因・状態 脳卒中によるマヒ、パーキンソン病などにより調理の動作が困難になった、または認知症による判断力の低下などから調理の手順がわからなくなった状態

予測されるリスク □十分な栄養がとれず、健康状態の悪化
□調理が習慣だった方は、意欲低下、認知症が進行する

サービスの目標例 □適切に栄養をとることで健康を維持することができる
□生活習慣を継続し、意欲の維持、認知症の進行を予防することができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
動作が難しい場合 調理器具の工夫、付き添って介助を行う	看介○具 家	片マヒがあっても使える調理器具等を工夫する。また、付き添ってできないところを手助けするようにする
動作が難しい場合 洗う、切る、混ぜる、こねる、煮る、炒める、味見するなどから、できないことを探す	看介○具 家	調理の作業全部ができないと一概に判断するのではなく、一つ一つの過程でできることはないか検討する
判断力の低下で難しい場合 手順を示した説明書を作る	看介○具 家	写真付きで手順を示したものがあれば、一人でできる場合がある。また、食器棚に「鍋」「おたま」「包丁」などと書いておくと、道具の置き場所が一人で見えることがある
判断力の低下で難しい場合 付き添って見守り、声かけを行う	看介○具 家	手順書で難しい場合には、付き添ったり、一つ一つの工程を声かけて示すようにする
調理を代行する	介家	一緒に行うことが難しい場合には、代行することを考える
配食サービスなどを利用する	行知	調理の代行の他の方法として、配食サービスの利用などがある



火気の管理ができない

原因・状態 脳卒中によるマヒ、パーキンソン病などにより動作が困難になった、または認知症による判断力の低下などから火気の管理ができなくなった状態

予測されるリスク □火の不始末で火事になる
□小規模な火の不始末で、ケガ（やけど）を負う
□火事を起こす心配から、近隣との関係が悪化し、自宅での生活が難しくなる

サービスの目標例 □火事を防ぎ、安全に過ごすことができる
□周囲の心配を軽減し、自宅での生活が継続できる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
動作が難しい場合 扱いやすいガスレンジなどを用意する。付き添って介助する	看介○家	片マヒの人などでも扱いやすいようなガスレンジ等を工夫する。また、付き添ってできないところを手助けするようにする
判断力の低下で難しい場合 IHの使用法を番号を振るなどして掲示する	看介○家	認知症が原因で火の不始末が起きる場合には、早い段階でIHコンロに切り替えて、無理なく使用できるよう説明や指示を行い、一人でも扱えるようにする
判断力の低下で難しい場合 付き添って見守り、声かけを行う	看介	掲示で難しい場合には、付き添ったり、一つ一つの工程を声かけて示すようにする
火の使用、調理等を代行する	看介	一緒に行うことが難しい場合には、代行することを考える

COLUMN 火気の管理は在宅生活の悩ましい問題

本書では、在宅、施設で起こりうるさまざまな困りごとについて取り上げていますが、この「火気の管理ができないこと」は、場合によっては他人に迷惑を及ぼすものであり、生命を脅かすものでもあるので、大きな問題となりがちです。「気をつけましょう」では済まない場合も多いため、たとえば、火事のリスクが高い石油ストーブや電気ストーブをエアコンに替える方法が有効であ

たりします。また、ガス管が外れたらガスが止まるタイプのものや、熱が上昇するとガスを止めるセンサー付きのコンロを使う方法もあります。IHコンロに替える方法もありますが、本人が操作できなくなるデメリットと比較して検討する必要があります。



食事の後片付けができない

原因・状態 脳卒中によるマヒ、パーキンソン病などにより動作が困難になった、または認知症による判断力の低下などから上手く後片付けができなくなった状態

予測されるリスク 食器や食べ残しがそのままになり、不衛生

サービスの目標例 食事の後片付けを行い、衛生を保つことができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
動作が難しい場合 ワゴンやお盆の工夫、付き添って介助を行う	看介○家	片マヒがあっても片付けができるような道具を工夫する。また、付き添って、できないところを手助けするようにする
判断力の低下で難しい場合 手順を示した説明書きを作る	看介○家	食器は流しに入れる、残飯は三角コーナーなどと、書いたものがあればできる可能性が高まる
判断力の低下で難しい場合 付き添って見守り、声かけを行う	介家	手順書で難しい場合には、付き添ったり、一つ一つの工程を声かけて示すようにする
後片付けを代行する	介家	一緒に行うことが難しい場合には、代行することを考える

COLUMN

文字情報を活用しよう！

食器棚に「鍋」「フライパン」と書いておくと一人で片付けることができる、ということを紹介しましたが、他にも、点滴を抜いてしまう利用者に対して、点滴の針の刺してある箇所に「大事なものですからさわらないでください」と書いておいたら抜かなくなったという経験があります。認知症のある人にも文字情報が有効な場合があります。ぜひ活用してください。



手順を示した説明書きがあればできる場合もたくさんあります

掃除ができない

原因・状態 脳卒中によるマヒ、パーキンソン病などにより動作が困難になった、または認知症により、判断力の低下などからうまく掃除ができなくなった状態

予測されるリスク 掃除ができず、部屋の中が不衛生になる
風邪をひきやすくなる
ダニなどに食われ、かゆみが出る

サービスの目標例 清掃を行い、部屋の衛生を保ち、健康を維持することができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
動作が難しい場合 掃除機、雑巾、はたき、ほうきなど、状態に応じて使いやすい道具の工夫、付き添って介助を行う	看介○家	片マヒの人でも掃除ができるような道具を工夫する。また、付き添ってできないところを手助けするようにする
判断力の低下で難しい場合 掃除道具を掃除する場所に設置して、手順を示した説明書きを作る	看介○家	掃除をする場所に掃除道具を設置することで、行いやすくする。またそれぞれの使用方法について書いたものがあれば一人で行える可能性が高まる
判断力の低下で難しい場合 付き添って見守り、声かけを行う	看介	手順書で難しい場合には、付き添ったり、一つ一つの工程を声かけて示すようにする
後片付けを代行する	看介	一緒に行うことが難しい場合には、代行することを考える

こもチェック

身の回りのものの整理整頓ができない

- 保険証や通帳などの大事なものを失くすリスクがある（それによって、精神的に不安定になることもある）
- 動作が難しい場合…扱いやすい収納（引き出しが軽い、高さが高い）などを用意する。付き添って介助する
- 判断力の低下で難しい場合…収納する場所に「メガネ」、「財布」などと収納する場所に掲示しておくことで、一人でも整理ができるようにする

COLUMN

掃除はたいせつなりハビリの機会

掃除も安易に代行してしまいがちな項目ですが、誰もがこれまで行ってきたことであり、毎日の日課となる内容なので、ぜひ運動の機会として取り入れてもらいたいと思います。窓ふきなどは上肢を上下・左右に動かすことで関節可動域の訓練になりますし、きれいにしようと集中することで注意力を高めることにつながります。

洗濯ができない

原因・状態 生活に対する意欲がなくなった、洗濯機の操作方法が分からなくなった、洗濯かごが重くて運べなくなった、物干しが高くてできなくなった、などの理由により、洗濯ができなくなった状態

- 予測されるリスク**
- 衣類の清潔が保てない
 - ますます生活に対する意欲が低下する
 - 外出しなくなり、活動量が減る
- サービスの目標例**
- 衣類の清潔を保つ
 - 生活に対する意欲を維持・向上
 - 外出の機会を多く持ち、活動的な生活を送ることができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
声をかける、一緒に行くなどして、洗濯を行ってもらようにする	看介	声をかける、また自分の洗濯物だけでなく、家族の分も行うことで感謝され、やりがいにつながることもある
洗濯機のボタンに①、②など操作順にシールを貼ってわかりやすくする	看介 〇 家	使い方を写真を交えて書いておくようにする。また、昔ながらの二層式の洗濯機なら使える人もいる
洗濯かごを小さいものに変更し、小分けして運べるようにする	看介 〇 家	100円均一で売っているくらいの洗濯かごが手頃な大きさでよい場合がある。また車輪つきの台に乗せてかごを運ぶ方法もある
長目のS字フックなどを使い、物干しさを低い位置にする	看介 〇 家	室内用の物干しを用意して、干してもらうようにする方法もある
洗濯を代行する	看介	一緒に行くことが難しい場合に代行する

こもチェック **衣類の整頓ができない**

- 洗濯した衣類と、これから洗濯する衣類が混じってわからなくなり不衛生といったリスクがある
- 動作が難しい場合…扱いやすい収納（引き出しが軽い、高さが高い）などを用意する。付き添って介助する
- 判断力の低下で難しい場合…収納する場所などに「下着」、「セーター」などと収納する場所に掲示しておくことで、一人でも整理ができるようにする



S字フックを利用して物干しさを調整している例

戸締りができない

原因・状態 脳卒中によるマヒ、パーキンソン病などにより動作が困難になった、または認知症による判断力の低下などから戸締りができなくなった状態

- 予測されるリスク**
- 不用心になり、盗難等の犯罪の被害にあう
 - (地域によるが) 盗難を誘発する心配から、近隣との関係が悪化し、自宅での生活が難しくなる
- サービスの目標例**
- 盗難等の犯罪を防ぎ、安全に過ごすことができる
 - 周囲の心配を軽減し、自宅での生活が継続できる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
動作が難しい場合 扉や鍵などが開け閉めしやすいものに変更する。付き添って介助する	看介 〇 具 家	片マヒの方などでも扱いやすいような扉や鍵に変更する。また、付き添ってできないところを手助けするようにする
判断力の低下で難しい場合 付き添って見守り、声かけを行う	介 家	扉や鍵の工夫だけでは難しい場合、付き添ったり、一つ一つの工程を声かけして示すようにする
判断力の低下で難しく、独居の場合 朝夕と戸締り確認の電話や訪問を行う	介 家	独居の場合だと毎日付き添えないこともあるため、電話による確認が有効であれば、朝夕と電話をして戸締りが適切に行われるようにする
戸締りを代行する	介 家	一緒に行ったり、電話による確認が難しい場合には、代行することを考える

COLUMN **ひとり暮らしの日常生活を支えるということ**

ひとり暮らしの要介護者の生活を支えるためには、同居家族がいる場合とは違った配慮が必要です。たとえば、日常の戸締りについてですが、どれくらいの専門職が気にかけて見ているでしょうか？ 要介護状態でない人なら苦にならない戸締りも、身体の障害を負っていたり、認知症があれば、玄関、窓などの施錠、開錠を毎日行うことは困難であることが多いと思います。ADL に比

べてこうしたIADLは見逃されがちですので、特にひとり暮らしの方の介護を行う場合には注意して見てください。介護保険サービスだけでなく、ボランティアや近隣の方の協力も含めて支援の手を考えるようにしましょう。



冷暖房の調整ができない

原因・状態 認知症による判断力の低下などからリモコン操作や冷暖房の調整ができなくなった状態

予測されるリスク 特に夏季や冬季に、健康状態が悪化（生命に関わる場合もある）

サービスの目標例 適切に冷暖房を扱い、健康を維持することができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
冷暖房のON・OFFの時間をわかりやすく掲示する	介家	ON・OFFのタイミングをあらかじめ決めておき、忘れないように掲示することで、一人でも行えるようにする
リモコンのボタンに番号を振るなどして、一目でわかるようにする	介家	リモコン操作で迷う場合には、大き目のシールなどを使ってボタンに番号を振っておくことができる
付き添って見守り、声かけを行う	介家	リモコンの工夫で難しい場合には、付き添ったり、一つ一つの工程を声かけて示すようにする
冷暖房のON・OFFの時間帯に電話や訪問を行う	介家	独居の場合だと毎日付き添えないこともあるため、電話による確認が有効であれば、朝夕に電話をして冷暖房のON・OFFが適切に行われるようにする。ただし、間の時間帯で一人でOFFにしたり、設定温度を変更したりすることもあるため注意
タイマーの活用	介家	あらかじめ、ON・OFFをプログラムしておけるタイマーを活用する
冷暖房の調整を代行する	介家	一緒に行うことが難しい場合には、代行することを考える



ゴミの分別、ゴミ出しができない

原因・状態 脳卒中によるマヒ、パーキンソン病などにより動作が困難になった、または認知症による判断力の低下などからゴミの分別やゴミ出しができなくなった状態

予測されるリスク 家の中が不衛生になり、健康状態が悪化する
悪臭や衛生環境悪化の心配から、近隣との関係が悪化し、自宅での生活が難しくなる

サービスの目標例 家の中の衛生状態を保ち、健康を維持することができる
周囲の心配を軽減し、自宅での生活が継続できる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
動作が難しい場合 ゴミ出しがしやすいような小さなゴミ袋に変更する	介家	片マヒの人などでも扱いやすいようなゴミ袋に変更する
判断力の低下で難しい場合 燃えるゴミ、不燃物等の分別をわかりやすく掲示する	介家	あらかじめ捨てるものがパターン化されていれば、○●はこのゴミ箱、□□はこのゴミ箱と例示しておくのもよい
判断力の低下で難しい場合 ゴミ出しのタイミングと場所をわかりやすく掲示する	介家	カレンダーなどを使って、タイミングをわかりやすく掲示。また、ゴミ出しをする場所も書いておく
判断力の低下で難しく、独居の場合 ゴミ出しのタイミングに電話や訪問を行う	介家	独居の場合だと付き添ったり代行が難しいこともあるため、電話による確認が有効であれば、ゴミ出しのタイミングに電話をして行ってもらう
ゴミ出しを代行する	介 行 知 家	一緒に行うことが難しい場合には、代行することを考える。ただし、ゴミ出しについては、玄関までなら出してあげることもある。つまり、玄関から外の部分が運べない人なら外まで出しておくことで、近所の方がついでに手伝ってくれる可能性も高くなる



電話が使えない

原因・状態

脳卒中によるマヒ、パーキンソン病などにより動作が困難になった、難聴や言語障害により会話が難しくなった、または認知症による記憶力や判断力の低下などから電話の操作が難しくなった状態

予測されるリスク

- 大事な連絡が伝わらない
- 独居の場合、安否確認などがしづらくなる
- 人間関係が狭くなり、心身の廃用が起こる

サービスの目標例

- 大事な連絡を落とすことなく、必要な人に伝えることができる
- 電話による安否確認を行うことができ、一人暮らしを続けることができる
- 元気な頃と同様に人間関係を保ち、充実した時間を過ごすことができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
短縮ダイヤルを活用して、ボタン一つで電話がかけられるようにする	介 家	片マヒの人などでも扱いやすいように機械操作を工夫する
電話の前に、よくかける相手の番号一覧を貼っておく	介 家	番号が目の前にあればかけられることがある
座って電話がかけられるように、椅子などを用意する	介 家	家の中にある電話台は立ったままかけることを想定しているため、座れるものを用意することで電話が使えるようにする
聞き取りの音声の音量を上げる	介 家	音量が小さいだけで電話が使えなくなるのはもったいない
補聴器の使用の検討	医 看 介 家	医師と相談し、補聴器を検討する。補聴器1つで電話が使えるようになったり、人とコミュニケーションがとれるようになるのなら日常生活の幅が大いに広がる
付き添って見守り、声かけを行う	介 家	掲示や道具の工夫で難しい場合には、付き添ったり、一つ一つの工程を声かけして示すようにする
電話を代行する	介 家	一緒に行うことが難しい場合には、代行することを考える

金銭管理ができない

原因・状態

脳卒中によるマヒ、パーキンソン病などにより細かい動作が困難になった、または認知症による判断力の低下などから金銭管理ができなくなった状態

予測されるリスク

- 買い物に出かける機会が減り、心身ともに廃用が起こる
- お金を持ってなくなることで、自信や意欲が低下する
- 家族などに不本意に金銭を管理されることにより、人間関係が悪化する

サービスの目標例

- 買い物などの外出の機会をもち、心身ともに活動的に過ごすことができる
- 小額でもお金を持つことで、自信や意欲をもち続けることができる
- 可能な範囲で金銭管理をすることで、不本意な部分を減らし、よい人間関係の中で生活することができる

サービス内容	担当	根拠・アセスメントのポイント
買い物に家族・知人の付添いをお願いして、支払の援助（見守り、声かけ）を行ってもらう	介 知 家 C	なじみの店の場合、知人がいる場合が多い。付添いや店の中での援助をお願いできることもある
買い物先の店員との相談、協力要請	介 知 家 C	店の中での困りごとに対応するために、事前に店員と相談し協力してもらえるようにする
小額だけでも本人に持ってもらうようにする	介 家	たとえ小額でも、全くお金を持ってないのとでは随分と差がある。お金を持っており、自由に使えるという状況が、精神的な安定につながることもある
通帳などの管理を家族と一緒に 	家	金銭や通帳の管理を完全に代行するのではなく、一緒に行うことで、本人の納得の度合いを上げることを考える 

安易な代行をしていませんか？

IADL とされる、献立、買い物、調理、後片づけ、掃除、洗濯、電話、金銭管理など、施設に入ったらまず全介助。自宅にいても、家族がいる状況ならほとんど全介助状態になることが多いものです。

行う意欲や能力があっても全介助になるのはどうしてなのでしょう？

スタッフに聞いてみると「気にもしていなかった」という答えが一番多いのです。健康状態やADL、認知症のことは熱心に把握しても、IADL のことは忘れられていることが多いのですね。

でも、このIADLこそ、日常生活の日課となり、また人の役に立つ役割となりうるものです。ぜひIADLの介助、見直してみてくださいね。

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

37

人は誇れるものを成し遂げて 誇りを持つことができる

(ドラッカー：経営学者)

■関連名言

仕事が重要なとき、自らを重要と知る
(ドラッカー：経営学者)

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

38

本日の内容

介護現場をよくする21のテーマ！ACGs2023

第11回：IADLの支援

～役割を持つことで、心も体も元気に！～

- ・ 自立支援とは何か？
- ・ 献立、買い物、調理、火気の扱い、後片付け
- ・ 掃除、洗濯
- ・ 戸締り、冷暖房の調整、ゴミ出し、電話、金銭管理

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

39

天晴れ介護サービス「ACGs」！

APPARE CARE SERVICE GOALS 2023

天晴れ介護サービス
介護現場をよくする21のテーマ



Colored by bridge link plus

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

40

5月より

月	内容	月	内容
5月	環境 接遇	11月	介護者支援 対人援助職の基本姿勢
6月	生活の安定・安全 喜び・楽しみ	12月	行政対応・地域分析 事業・サービス
7月	家族・地域 事業所の維持	1月	収支 人事・組織
8月	チームワーク 健康管理	2月	法令遵守・リスクマネジメント 指導・育成・管理
9月	ADLの自立・重度化予防 IADL支援	3月	事業計画・目標達成 まとめ
10月	認知症症状の緩和・進行予防 社会交流・意欲・楽しみ		

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

41

継続的な学習の重要性！

■成長のために

- ・ **ギャップ**を埋める & **強み**を活かす
- ・ **時間とエネルギー**をかけた分だけ成長する
- ・ **よい情報を浴び続ける**、そういう**環境**に身を置く
- ・ **成長は螺旋階段**、その時々で**受け取るものも違う**
- ・ **ミラーニューロン効果**（思考・行動に影響、**時間差で効果!**）、**感度**が高まる
- ・ **知れば知るほど分からないこと**が増える、**知りたいこと**が増える
- ・ **学びが理想**をつくり、**理想が学び**を生む

■メンテナンスのために

- ・ いつも良い状態を保てるとは限らない……。
- ・ **定期的に軌道修正**させてくれる、**人・環境の存在**が必要

■自分自身、そしてチームワーク

- ・ **シャンパンタワー**：自分が満ち足りて、人を満たすことができる
- ・ **研修はチームで参加**、普段は話さないことも話す、施設を越えた連携

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

42

継続的な学習の機会を持つために



影響力・インパクト



回数・頻度



$$\text{習慣化} = \text{インパクト} \times \text{回数}$$

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

43

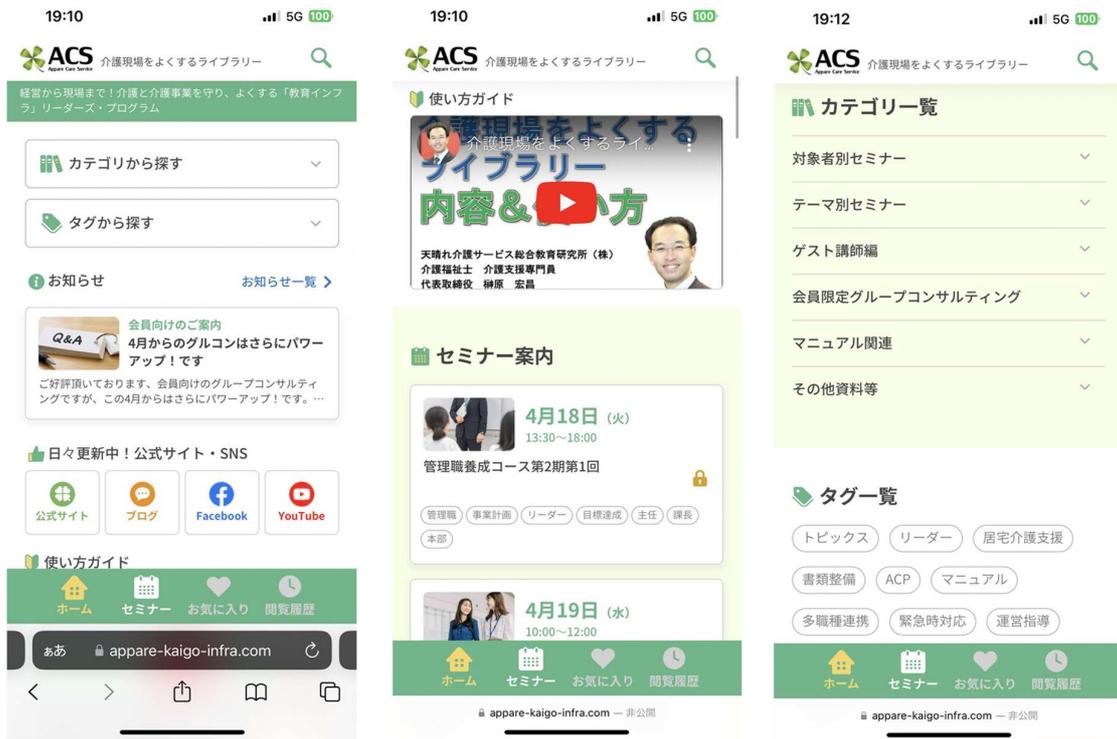
研修・動画の内容

- 経営者・経営幹部向けセミナー（20時間相当 + α ）
- 管理職向けセミナー（20時間相当 + α ）
- ケアマネジャー向けセミナー（10時間相当 + α ）
- 全職員向け法定研修シリーズ（10時間相当 + α ）
- 新人職員向けセミナー（10時間相当）
- 赤本・青本・緑本通読セミナー（20時間相当 + α ）
- 1日集中講座シリーズ！（30時間相当）
（稼働率、人材確保、管理職養成、実地指導、ケアマネジメント等）
- 令和3年度介護報酬改定セミナー（10時間相当）
- リーダー、相談援助職のための説明力向上講座（5時間相当）
- 最新情報&トピックス「マンスリー・ジャーナル」（20時間相当）
- 工藤ゆみさんのコミュニケーション力向上講座（20時間相当）
- 進絵美さんの面談スキル向上講座（5時間相当）
- 吉村NSの看護セミナー（5時間相当）
- ケアマネジャー受験対策セミナー（15時間相当）

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

44

介護現場をよくするライブラリー



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

45

週刊メールマガジン 介護現場をよくする研究&活動通信

介護現場をよくする研究&活動 通信 バックナンバー

[バックナンバー一覧へ戻る](#)

日時	タイトル
2020/11/19(木) 09:30	【報酬改定の議論大詰め！ポイント総整理】介護現場をよくする研究&活動 通信 第123号

■ ■ ————— ■ ■ ■
 【報酬改定の議論大詰め！ポイント総整理】
 介護現場をよくする研究&活動 通信 第123号
<http://www.appare-kaigo.com/>
 2020.11.19
 天晴れ介護サービス総合教育研究所 榎原宏昌
 ■ ■ ■ ————— ■ ■ ■

〇=====

◆目次◆

1. 今週の活動と気付き
 2. 注目のニュース
 3. セミナー・イベント情報
 4. zoomセミナー情報
 5. 天晴れライブラリー・名言のご紹介
- 編集後記

➤毎週木曜日のメルマガ「介護現場をよくする研究&活動通信」
ホームページより（天晴れ介護、で検索）

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

46

Facebookライブ！／YouTube動画

天晴れ介護サービス総合教育研究所
チャンネル登録者数 996人

チャンネルをカスタマイズ 動画を管理

ホーム 動画 再生リスト コミュニティ チャンネル 概要

アップロード動画 ▶ すべて再生

動画タイトル	再生時間	視聴回数	投稿日時
よく頂くご質問シリーズ！ Qリーダーは率先して動かないといけないか？ Q上司がいない所での態度が悪い.....	30:26	42回視聴	1日前
6月セミナー総集編！ 訪問介護の赤本・青本 訪問看護による予防 強みを見つける質問 自己・他者理解・目標	35:55	74回視聴	10日前
BCP作成の今 皆さんの所は？	25:20	119回視聴	2週間前
ざっくり加算要件！ 「居宅介護支援」編	34:06	129回視聴	3週間前
ざっくり運営基準！ 「居宅介護支援」編	33:50	197回視聴	1か月前

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

47

介護現場をよくする21のテーマ「ACGs」

ご清聴ありがとうございました！



天晴れ介護サービス総合教育研究所

代表 榊原宏昌

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

48