

「CADL」がケアマネジメントを変える!

CADLを10の領域で説明する第1回目は「暮らしの楽しみ」編です。生活文化の基本は生活様式(スタイル)と生活習慣です。本人ワールドの森に分け入っていきましょう。

文化はCultureです。その日本語訳は文化以外に「習慣・習俗・教養などの総体」と定義されます。CADLでは「暮らし(生活様式)」を文化的な生活の基本として位置づけます。

CADLとは?

文化的日常生活行為(Cultural activities of daily living)のこと。ICF(国際生活機能分類)に依拠し、参加・活動を含む日常生活で行う本人の「文化的な生活行為及び要素」をいう。「自分らしさ」を尊重した「生きて在ることへの肯定」を、理論的に支えることを目指す。本連載の筆者高室しげゆきが提唱。



第5回 暮らしの楽しみ

「暮らし」を楽しむ

楽しみをみつけることは、幸福感や生活の質を向上させる重要な要素です。日本人は習俗や生活習慣のなかに「暮らしの楽しみ」をみつけ大切にしてきた歴史があります。今風にたとえるなら「おうち時間」。外出もままならない要介護のカラダでは、おうち時間そのものが「人生そのもの」となります。

おうち時間を無為に暇つぶしとして過ごすのか、目的を持った「意味ある時間」にするのかは本人の意識と周囲の理解とサポート次第です。

「暮らしの楽しみ方」は7領域

利用者の人生の物語(ジブン物語)をどうやって引きだすか。CADLの意欲動機づけシート(連載第4回参照)



高室しげゆき <https://caretown.com/>
ケアタウン総合研究所 代表(ケアプラン評論家)
京都市出身。日本福祉大学社会福祉学部卒業。2000年、ケアタウン総合研究所設立。ケアマネジャーを始め地域包括支援センター、行政、施設等に対してケアマネジメントを軸とした幅広いテーマで研修、コンサルテーションを行っている。主な著書に「新・ケアマネジメントの仕事術」(中央法規出版)、「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規出版)、「ケアマネ・福祉職のためのモチベーションマネジメント」(中央法規出版)など。著書多数。

が活躍してくれます。

意欲動機づけシートでは暮らしの楽しみ領域として「住まいの手入れ・飾りつけ、食べる・料理、買物、おしゃれ、庭の手入れ、テレビ・ラジオ、お出かけ」に着目し、活動ととらえます。日々の暮らしのなかでどのような充実感や幸福感を抱いてきたのか。どのような意欲をもってきたのか。シートの開き取りをとおして「秘密の玉手箱」を探ってみましょう。

①住活: 住まいの手入れ・飾りつけ

介護が必要となった人を取り巻く環境は「屋内と居室」が中心となります。どのような住環境に暮らし、どのような居室空間にいるのか。

それは「手入れと飾りつけ」のこだわりにあらわれます。表彰状や演歌歌手のポスター、家族写真が貼られた壁面、床や棚の土産物や置き物・オブジェ類、ソファ

などのぬいぐるみ類、仏壇や床の間などの掛け軸。それら一つひとつをとおして、その人の人生を覗き見ることになります。

ポイントは「何に囲まれ、何がそばにあると楽しいか?」です。

「どのようなモノ(景色)に囲まれていると心地よいですか?」

例) 表彰状、家族写真、人気イケメン(推し活)のプロマイド、映画ポスター、ぬいぐるみ、絵画、蔵書、楽器など

なお心身の機能や認知機能の低下により掃除や手入れが行えない、また孤独感からモノのため込みが常習化している人もいます。現状の暮らしぶで判断するのではなく、要介護となっていない頃の暮らしぶに着目し、「取り戻したい住空間・過ごしたい住環境」を聴き取りましょう。

②食活: 食べる・料理づくり

食べることで料理づくりは暮らしの楽しみを中心です。友人が集い、おいしい食べものを囲めば、初対面でも楽しい語らいが生まれるきっかけになります。

どのような得意な家庭料理や行事食、こだわりの料理を作りたいか(食べていたか、食べてみたいか)、だけに振る舞いたいのか、だれと食べていたか(食べたいか)を聴き取ることで人間関係の広がりも聴き取れます。

変わりゆく時代のケアマネジャー応援誌
月刊 **ケアマネジメント**
8月号
特集 **性的マイノリティの老後と向き合う**

特別企画 多職種連携で対応 多様化する摂食嚥下リハビリテーション
好評連載 4つの視点から考える 幸せのためのヒント 苦しい場所が自分の居場所になるまで ~あるギャラリーオーナーのはなし~
視点 どうやってインフォーマルケアをケアプランに組み込むか(後編)

<https://www.care-m.net/> 聖徳新聞社



<https://caretown.com/> お問い合わせ

ケアタウン 総合研究所

暮らしの楽しみ(7つの〇活)



咀嚼改善のための口腔ケアや体調管理、箸・フォークなどを使いこなすための心身機能の改善など、本人参加でプランニングしやすいのもポイントです。ただし性別で料理の好き・嫌い、得意・苦手を決めつけるのは要注意です。

「夕食時(誕生日、正月)はどのような料理をよく作られましたか?」
例) 家庭料理、郷土料理、お盆や正月料理、祭り、誕生日、祝い事など

③買活: ショッピング(買物)

多くの人が好きなのが買物です。買物にも食料品などの嗜好性が強いものと衣服や雑貨、化粧品などの娯楽性が強いもので分かれます。

「どこのお店に(例:100均ショップ、ブランドショップ、有名スーパー)よく行かれましたか?」「どんなとき(例:旅行、誕生日、プレゼント)に?」「だれと(例:友人、恋人、家族)?」によって「楽しさ倍率」が違うのも特徴です。

さらに「いつ頃(例:20代、40代)?」「何にいくらくらい使ったことがありますか?」の質問を加えると聴き取りの幅もグッと深まります。もちろんお出かけメインのウインドウショッピングが好きな人ならお店や場所など聴き取ります。

「どこのお店に行くと気持ちがワクワクしますか?」

例) 店舗の種類: 食料品店、ブティック、楽器店、自動車・バイクショップ、化粧品

店、雑貨店、家具店、文房具店

⑤装活: おしゃれ

要介護になると諦めがち・手抜きになるのが「おしゃれ」。外に出る機会が減ると尚更。「だらしな私」を見られたくないと外出も控えがちに。

おしゃれは元気のバロメーター。顔や髪のお手入れ(化粧、毛染め、セット)、衣服のコーディネートや小物類(メガネ、バッグ、帽子、時計、ベルト)、ネイル、香水、エステまで楽しみ方はいろいろ。オシャレを楽しむが目標になると心身の機能改善に意欲的になる人はたくさんいます。

「おしゃれをどのように楽しんでこられましたか? おしゃれしてどなたどこにお出かけしたいですか?」

例) 行先、ブティック、美容室、友人、アウター、帽子、バッグ、化粧品など

⑤庭活: 庭の手入れ、土いじり

高齢者の暮らしの楽しみ筆頭格が「庭やベランダの植栽の手入れ」です。男性なら盆栽や立木の剪定・庭仕事、女性なら人気のガーデニングという表現もよいでしょう。

植物たちは穏やかな暮らしに四季折々の花を咲かせてくれます。立位・座位、上肢下肢の機能もゆっくりと力なく動作をすればなんとかできる貴重な運動動作なのでプランニングに取り入れるるとよいでしょう。「どんな草木を育ててみたいですか?」

例) 花の種類、肥料、剪定ばさみ、スコップ、ジョウロ、ガーデニング椅子など

⑥視聴活: テレビ・ラジオ

20年前まで娯楽の殿堂だったのがテレビとラジオ。そのど真ん中世代がこれからの高齢者です。テレビやラジオの番組が1日や1週間の生活リズムになっている人もいます。しかし現代では視聴方法も多様化。録画、DVD、動画配信まであり、一概ではありません。

ポイントは好みの番組。「ドラマ、お笑い、ニュース、料理、運動、教養・教育、地元情報」などのジャンルを聴き取るプロセスで、本人の好みや考え、価値観、こだわりなどを把握でき、訪問時の雑談ネタにも使えます。

「どのような番組をよくご覧になりますか? なつかしい番組といえませんか?」

例) NHKの朝ドラ、大河ドラマ、ニュース番組、ワイドショー、夜のヒットスタジオ、8時だよ全員集合、笑点など

⑦外活: お出かけ(散歩)

近所のお出かけ(散歩)には体力の維持向上など運動効果以外に、心のリフレッシュやうつや認知症の予防効果もあり、いいことづくめです。ところが閉じこもりがちなのも現実。理由に転倒や失禁の不安、下肢筋力の低下や体調不良、友人の他界やなじみの店舗の閉店などの「隠れた原因」があります。

ポイントはどのようなサポートがあればよいか、だれとどこにお出かけしたいかを聴き取り、本人のやる気スイッチを探ります。

「もし〇〇が改善すれば、どちらにお出かけされたいですか?」

例) 公園、商店街、なじみの店、名所、神社、お寺、映画館、デパートなど

▶意欲動機づけシートはケアタウン総合研究所ウェブサイトでダウンロードが可能 https://caretown.com/write/dl/bo_kaigoyobou.pdf