

「CADL」がケアマネジメントを変える！

CADL理論では「移動」は、私たちの日常生活を支える大切な身体行為だけでなく、目的や行先に「楽しみ」を位置づければ、とても文化的な行為になります。「移動」から本人らしさやその人の個性をどのように引き出せばよいでしょう。

CADLとは？

文化的日常生活活動・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「文化的な生活活動・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氏が提唱。



第21回

「移動」のなかの「本人らしさ」

寝たきりでない限り、屋内や屋外を歩行という移動方法をとります。しかしふらつきや転倒のリスクがあると杖や歩行器、シルバーカー、さらにセニアカーや自動車を使うことになります。移動方法にも「好み・こだわり」があることに気づくことが大切です。

移動を「CADL視点」で整理

「移動」は、日常生活に欠かせない基本行動です。物理的な移動方法にも、社会的・文化的な影響や個性、本人のこだわりが深く影響します。

- 1. 身体機能・構造等:** ADLをベッド上で行わないためには必ず「屋内移動」が必要となります。主な場所は、排泄→トイレ、入浴→風呂場、食事→キッチン、憩い→居間、整容→洗面所などとなります。
- 2. 生活機能・活動等:** 買物やゴミ出しは距離で手段は違います。地元の店舗や商店街、コンビニやスーパーのいずれかはこだわりや生活スタイルの反映であり、幸福度に影響を与えます。
- 3. 楽しみ、参加:** リアルに集まってこそ楽

しみや交流も倍増するもの。趣味や楽しみの集い・通いの場への思いは動機づけに効果的です。

- 4. 旅行・観光:** 国内・海外の観光やレジャー目的の移動は乗り物ならバス・電車・自動車、客船・遊覧船、飛行機があります。乗り方や寄り道 (途中下車)、イベントに楽しみを見出す人がいます。
- 5. スポーツ・イベント:** 移動そのものをスポーツにした「トレッキング、カーレース、マラソン、トライアスロン」からイベント (歩け歩け大会、祭り巡行等) 参加まで。いずれも見学・応援も動機づけになります。
- 6. 冠婚葬祭:** 多くの冠婚葬祭ごとが「式場・斎場」(神社・お寺含む) になっても、移動の協力があれば家族・身内が10数年ぶりに集まり、まとまりを強める機会になります。

移動を「生活リスク」の解決手段に

高齢者には次の2つも重要です。

- 1. 病院・施設等:** 通院や通所利用のための送迎車や車いす、介助者の有無で利便性に差が生まれます。
- 2. 災害時の移動:** 災害時における避難行動 (屋内避難含む) は、地域の協力的体制が大きく影響します。

移動から読み取る「本人らしさ」

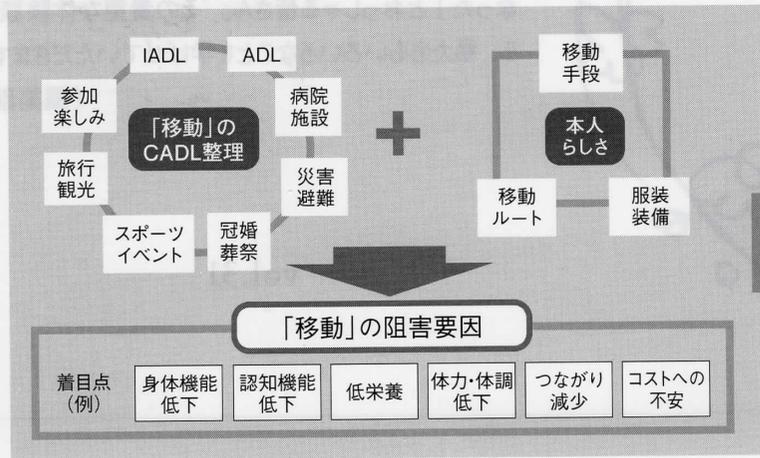
では「移動」にはどのような「本人らしさ」(個性)を見出せるでしょう。

- 1. 移動手段:** 移動には自由度の高い「歩行、自転車、自動車」から運賃がかかる「電車、バス、船、飛行機」に分かれます。目的や行先、同行者や季節によって移動手段への「こだわり」(例: キャンプにRV車)があります。
- 2. 移動ルート:** どのルートをどのように行くか、はこだわりのひとつ。まち歩きから公園の遊歩道、ドライブなら海沿い・山道好きなど「本人らしさ」が出ます。



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う。近著に「目標思考型介護予防ケアプラン記載事例集」(共著・日総研出版)「利用者・家族に伝わるケアプランの書き方術」(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)など著書多数。



まとめ課題

タクヤさん (75歳・男性・独居)
 (要介護3、大腸ガン、脊柱管狭窄症)
 (プロカメラ歴50年、電動車イス)

撮影で電動車イスWHILLをカッコよく乗り
 回し、1年後、ニコンギャラリーで写真展「東
 京人模様」を弟子たちの協力で開きたい

- ①1年をかけて「東京の人々」を撮りまくりたい
- ②電動車イスWHILLでカッコよく移動したい
- ③弟子たちに撮影プロジェクトの協力をしてもらう
- ④1年後、ニコンギャラリーで写真展「東京人模様」を開きたい

まとめ
 課題

3. 服装と持ち物: 移動の目的と季節、手段によってさまざま。普段着・軽装からスポーツウエアやアウトドア風服装までいろいろ。昭和風もあればニューモデルを着こなす人もいます。小物類 (帽子、バッグ、靴・ブーツ) や補助道具 (一本杖、ノルディック杖) などのデザインや色、質感にも「オシャレ感」がでます。

4. コストへの不安: 生活資源 (店舗、スーパー等) の過疎化が進み、移動コストが上昇。運転免許証返納後に頼れるのはタクシーやバスだが、コストが重い。金銭面で億劫になり、「出かけない」が「出かけられない」ことになります。

で複数のお出かけが前提です。ご一緒する人が動機づけになります。

- 祭りにどなたと行きたいですか？
 お孫さんとどちらに行きたいですか？
④いつ頃、そこに行きたいか？

お出かけは天候や季節が影響します。同行する人の都合もあるでしょう。なにより、準備には心身の機能改善や体調・体力の回復が大切です。

- いつ頃、○○へ行ってみたいですか？
⑤行って何をしたいか？

行った先で「なにをしたいか？」を話題にして本人を動機づけます。

- ではどんなことをされたいですか？
⑥どうやれば実現するか？

広がった願いやイメージはやる気スイッチ。阻害要因をどのように解決・改善するか、をいっしょに考えます。
 どうすれば○○に行くことができるか、一緒に相談しませんか？

「移動」を、CADL視点で整理すれば、本人らしさとやる気スイッチが引き出せ前向きなプランニングが可能になります。

※まとめ課題：意欲動機づけシートなどから抽出された複数の課題をひとつにまとめた課題。(同連載2023年5月号参照)

▶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_kaigyobou.pdf

「移動」に影響する阻害要因

移動の阻害要因は身体機能だけでなく、体力・体調、認知機能、個性 (目的、行先、つながり) と意欲が関係します。「移動できない・したくない」原因を分析し、どのようなサポートがあれば可能なのかをシミュレーションします。

1. 身体機能・認知機能の低下: 主要な要因に筋力の低下、関節の障害、脳神経系の疾患、視力・視野の低下によるふらつきや転倒への不安、認知症からくる見当識障害などがあります。

2. 低栄養、体力・体調低下: 低栄養や脱水、運動不足による体調不良と体力低下により移動への意欲は低下します。

3. つながりの減少: 「つながり」の減少 (例: 友人の入院・入所、死亡) で訪問先は減ります。集いの場・通いの場が閉じてしまうとひきこもりに拍車がかかります。

移動の「まとめ課題」のプランニング・ポイント

「移動」はADL行為や家事だけでなく、趣味・楽しみ、つながり・出会い、イベントなどの要素を盛り込むことができます。質問フレーズで引き出します。

①どこに行きたいか？

これまでに忘れられない場所・楽しかった場所、また訪れたい場所を仮説質問フレーズで聴き取ります。

もし仮に○○ができるようになったらどちらに行かれますか？

②どのようにして行きたいか？

移動手段は移動目的と行先によって異なりますが、移動手段から行先・目的地を聴き取るのもよいでしょう。

○○温泉なら何で行きたいですか？

観光バスなら、どこに行きたいですか？

③だれと行きたいか？

移動も気楽な一人きりがよい人と誰かと一緒に良い人がいます。要介護なの