

# 月刊 ケアマネジメント

3  
月号

特集

## 再出発!



# 主任ケアマネジャー

### 特別企画

「生き残れる」ひとりケアマネ事業所  
になるための連携

### 好評連載

「CADL」が  
ケアマネジメントを変える!

「身なり・身だしなみ」  
のなかの「本人らしさ」

4つの視点から考える  
幸せのためのヒント

人生の先輩が気づかせてくれた  
ゆるやかな“つながり”の大切さ

～介護民俗学の提唱者・  
六車由実さんのはなし～



# 「CADL」がケアマネジメントを変える!

ADLの「整容」のなかで「身なり・身だしなみ」は大切な一部です。細かい動作がやりづらくなっても日頃の整容と外出時の「身なり・身だしなみ」は大切な本人らしさが表れます。整容・身だしなみができなくなると外出・参加の機会がグッと減ることになります。

## 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22回 「身なり・身だしなみ」のなかの「本人らしさ」

要介護となった今でなく、20代～30代の写真の「身なり・身だしなみ」から、そもそもの人柄や価値観、傾向・好み、ライフスタイル、そしてその人がどの年代にどう輝いていたか、などに着目してみましょう。ポイントは「似合う・似合わない」ではなく、本人が「なにが好きか(着たいか)どうか」。

### 服装の色柄とスタイル

身なり・身だしなみの基本は「服装の色柄とスタイル」です。

・**服装の色柄・スタイル**: 色と柄の好みには、シンプルで落ち着いた青・紫・黒系の無地を好む人と明るくカラフルな赤・オレンジ・黄色・ピンク系の柄ものを好む人がいます。スタイルはシャープな機能重視、体形に無理のないゆったり重視、フリルなどがついた華やか系までさまざまです。

服装の選び方も流行に敏感なタイプからクラシックスタイルに個性を取り入れる人、ブランド大好きなどの傾向から、金銭感覚、心理状態が反映されます。

### アクセサリ、小物、香水など

アクセサリや小物、香水などには、買った思い出・贈られた記憶など、人間関係までも聴き取ることができます。

・**アクセサリや小物**: アクセサリ (例: ブーケ、イヤリング、ネックレス) や小物 (例: 時計、バッグ、帽子) は、個性を強調するアイテムです。センスや大事にしている価値観や金銭感覚が垣間見えます。

・**香水**: 香りは気分を大きく左右します。使用シーン (例: 冠婚葬祭、パーティー) によって好みの香り (例: 花系、爽やか系、官能系) にこだわりがあります。要介護になると「香り」は心が落ち着く大切なアイテムです。

### 髪型、ヘアカラーなど

髪型やヘアカラーからはその人のこだわりやライフスタイルだけでなく「こう見られたい」という心理を読み取れます。

・**髪型**: 女性の髪型によって、ショートヘア (例: 清潔感、機能的、強い意志)、ロングヘア (例: 女性らしさ、優雅さ、自己表現)、ボブカット (例: 自立心、自由な精神、エネルギー) が表れ、男性の髪型 (例: 七三分け、オールバック、ロン毛・短髪) では、かつての職場環境や立場、思想・スタンスが反映する例が多く見られます。自然体の髪型を好む人から、コストをかけて若々しさを保ちたい人、ウィッグで増毛したい人までいます。

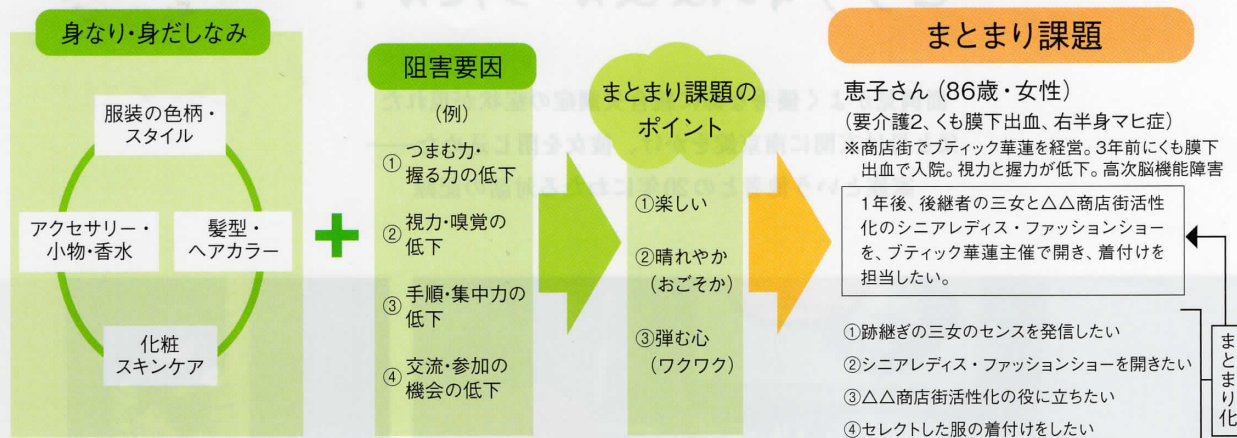
・**ヘアカラー**: 女性は20代からヘアカラー (黒、茶、ブロードなど) を楽しむ習慣がありますが、高齢期になると男性も含め「白髪染め」をする人とシルバーヘアのままでいる人に分かれます。

### 化粧、スキンケアなど



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・家族に伝え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イトブック」(第一法規出版)など著書多数。



化粧やスキンケア(男性なら髭剃り)は、皺やたるみ、色素沈着など、高齢者の肌の変化をカバーする手段として有効です。外見の向上だけでなく、心理的な満足感や社会的な交流の促進、肌の健康維持などの効果があります。

化粧は、自己肯定感を向上させポジティブな自己イメージの形成に役立ちます。

### 「身だしなみ」に影響する阻害要因

「整容・身だしなみ」の阻害要因を分析し、どのようなサポート(治療、手伝い、道具)があれば可能かをシミュレーションします。

**1. つまむ力・握る力の低下:**化粧道具(例:リップ、マスカラ、ビューラー、ブラシ)は手先のつまむ力、ヘアケア道具(例:ブラシ・櫛、ドライヤー、髭剃り機)は握る力の低下が影響し、着衣・脱衣、ファスナーの上下やボタンの開閉には両方の低下とともに上肢・下肢の関節可動域の低下が阻害要因となります。

**2. 視力・嗅覚低下:**細かい作業が求められるメイク、衣服や小物の鏡チェック、汚れ等の確認に視力の低下が、香水などには嗅覚の低下が影響します。

**3. 手順・集中力低下:**高次脳機能障害なら手順の混乱、集中力の低下がメイクの微細な動作に影響します。

**4. 交流・参加の機会の低下:**「お出かけ」などの参加・交流の機会が減ると、身だしなみへの意欲はかなり減退します。

### 整容・身だしなみの「まとめ課題」のプランニング・ポイント

「整容・身だしなみ」の課題設定のポイントは「楽しい・晴れやか・心の弾み」です。ただし冠婚葬祭ごとの一周忌や墓参りでは「しめやか・おごそか」が基本となります。質問でシミュレーションします。

#### ①好きな「身だしなみ」の傾向は?

身だしなみはTPOですが、それぞれの「傾向と好み」が表れ、まさに「本人らしさ」です。シンプルか機能的か、カジュアルかフォーマルか、スポーティかドレスシーかを質問フレーズで聴き取ります。

もともと、どのような(傾向の)服装が好みですか?

#### ②〇〇に行くなら、どんな服装で?

外出先がレストランと日本料理店では、身だしなみはおのずと異なります。遊園地やピクニックなら軽装、スポーツ観戦なら応援ウェア、パーティーや式典・発表会ならフォーマルウェアなど目的や場所から「望む身だしなみ」を聴きます。

〇〇(場所、集まり)にはどんな身だしなみで行きたいですか?

#### ③どなたと一緒にいきたいか?

食事も身だしなみもなじみの人がいっしょだと楽しさ倍増。心身の機能が低下しているのでサポートの人も必要です。

どなたと一緒に行きたいですか?(行くこと安心ですか?)

#### ④どのようなお化粧をしたいですか?

出かける目的や行先、顔ぶれと雰囲気(目的、時間、季節)、立場・立ち位置で女性の「化粧レベル」はかなり幅があります。行きたい場所ごとにやってみたい化粧を聴き取ります。

〇〇に行くなら、どんなお化粧(おしゃれ)をされたいですか?

#### ⑤どうやればできそうですか?

身だしなみの話題から「成し遂げたいこと、行きたい場所、一緒にいきたい人」「どういう自分でありたいか」を整理し、阻害要因の改善のために、前向きな手立てをプランニングします。

〇〇の身だしなみでお出かけするために〇〇をどのように改善しましょう?

「身だしなみ」をCADL理論で整理し、やる気スイッチを見つけ、前向きなプランニングを試みましょう。

※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よりダウンロードが可能  
[https://caredtown.com/write/dl/bo\\_kaigoyobou.pdf](https://caredtown.com/write/dl/bo_kaigoyobou.pdf)