

# 「CADL」がケアマネジメントを変える！

ADLの「入浴」は高温多湿の日本に暮らすうえで大切な一部です。入浴は清潔だけでなく、リラクゼーション効果もあります。高齢者になり入浴を嫌がり始める人がいる一方、風呂場の構造や中重度のために入浴をあきらめる人もいます。どうすれば入れるか？ ヒントはCADLにあります。

## 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23回

## 「入浴」のなかの「本人らしさ」

ADL支援で大切なのが「入浴」。訪問介護での入浴介助、通所介護での入浴加算、重度の人の訪問入浴など、「入浴」はとても大切な支援です。入浴のもつ意味と効果、本人らしさ、阻害要因と支援のポイントを考えます。

### 入浴を好む4つの要因と効果

日本人が入浴を好むのは、歴史的背景、文化的意味、心理的・身体的メリット、社会参加の「4つの要因」が深く関わっています。

- ・**歴史的背景**：日本には天然温泉が豊富で、かつて貴族や僧侶が湯治（温泉療法）を行い、江戸時代には銭湯が普及し、日常生活に定着しました。
- ・**文化的意味**：風呂は一日の切り替え。「仕事終わり＝風呂」が伝統的な生活習慣となってきました。それは日本が高温多湿の気候なので汗をかきやすいから。豊富な水資源を沸かして「風呂」に入ることとは清潔＝洗浄（体を清める、穢れを落とす）と同義とらえられてきました。

- ・**心理的・身体的メリット**：副交感神経が促進されリラックス効果が高い。冷え性の改善や美肌効果、持病・難病の快癒などの効果もあります。農繁期の後に温泉場で疲れた体を癒す「湯治」は長く続く習慣の1つです。
- ・**社会参加**：銭湯や温泉が象徴的なように「風呂場」は「ハダカの関係」になって親しく交流できる場所です。初対面でも同じ湯につかれれば会話が弾む社交場でもありました。

### 入浴（風呂）における「本人らしさ」

入浴（風呂）はとてもプライベートでリラックスできる時間だからこそ「本人らしさ」も表れやすい。だからそれらを軽視・

無視されると「とても嫌な時間」になるリスクがあります。

- ・**湯温と入浴時間**：湯温の好みは個人差が大きい。シャッキとする熱湯（42℃以上）を好む人もいれば、ぬるま湯（38～40℃）でゆっくりリラックスしたいタイプの人があります。

じっくりつかる長風呂派は時間をかけて楽しむことを好みます。短時間派は効率重視・気分転換が目的のタイプといわれます。

- ・**浴室の環境づくり**：浴室のくつろぎをどう演出するか。音楽を流し、アロマの香りで全身を包む、本やスマホ、テレビを持ち込んでゆっくり見る。わざと間接照明にする、観葉植物で飾るなどの自然派の人もあります。

- ・**泉質と効能と肌感**：湯船にレモンなどを浮かべる、入浴剤で湯質を工夫する人も多くいます。温泉入浴剤で泉質と効能にこだわる人は持病持ちで健康志向が強い。肌感にこだわる人はひなびた温泉や秘湯が好きな傾向も。

- ・**入浴ルーティン**：入浴前後に数分のストレッチ、湯船のつかり方は半身浴か交互浴、洗身の順番にも決まり（例：頭からor



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イトブック」（第一法規出版）など著書多数。

## 入浴(お風呂)の「らしさ」



## 阻害要因(例)

- ①筋力低下・転倒リスク
- ②面倒、不安、恥ずかしい
- ③浴室が非バリアフリー
- ④光熱費の高騰

## まとめ課題のポイント

- ①リラックス
- ②楽しさ
- ③恥ずかしさへの配慮
- ④清潔さ

## まとめ課題

義男さん(84歳・男性)  
(要介護2、糖尿病、大腸がん、脳梗塞)  
※2年前に脳梗塞で入院。右半身マヒ

右腕のマヒを改善し、30分は風呂に入れる体力をつけ、スーパー銭湯「憩」で孫たちと「体の洗いっこ」を楽しむ

- ①近所のスーパー銭湯「憩」に行きたい
- ②孫たちと身体「洗いっこ」をしたい
- ③片マヒの右腕の動きを改善したい
- ④30分は風呂に入れる体力をつけたい

まとめ  
り化

体から、左腕から or 左足から) があります。洗い流しも湯水で十分な人から、シャワーの水圧に強弱をつける人まで。すべてこれらがルーティンになっています。

・風呂上りの楽しみ方: 女性ならスキンケアやボディケア、ヘアケア、男性なら脱衣所で(銭湯)のおなじみのドリンク(例: 牛乳、炭酸水)を飲むなど。

ため温泉やスパの大浴場が使えない。

・経済的要因: 光熱費が高いために入浴を控える、銭湯の費用が重い。

## 入浴(お風呂)の「まとめ課題」のプランニング・ポイント

「入浴」の課題設定のポイントは「リラックス、楽しさ、恥ずかしさへの配慮、清潔さ」です。ただし自宅入浴と自宅外入浴(例: 通所介護、銭湯、温泉、スパ)では課題設定も変わります。質問でシミュレーションします。

### ①入浴のこだわりを教えてください?

入浴にも湯船派とシャワー派、長風呂派と短時間派、サウナ好き・嫌いなどがあり、浴室環境や洗い方などのこだわりを丁寧に聴き取ります。

お風呂にはどのようなこだわりをお持ちですか?

通所介護(入浴介助)ではどのようなことを特に希望されますか?

### ②どちらにお出かけしたいですか?

きれいで清潔な体になったらどちらに出かけたいか。この流れで社会参加やつながり、身なりにかかわる話題につなげ、動機づけします。

どちらに行かれますか?

### ③どこの温泉(スパ)に行きたいですか?

温泉やスパは家族との楽しい思い出作り

にもなります。「どこか?」の質問から温泉・スパに関わる思いやエピソードを聴き取ります。

どちらの温泉(スパ)に行ってみたいと思われますか?

### ④どなたと一緒にいきたいですか?

温泉(スパ)はみんなで行くとも楽しみも倍増します。また一緒に行く人が「誰か」(家族、友人、きょうだい)で可能性はグッと広がります。

〇〇に行くなら、どなたと一緒に入りたいですか?

### ⑤どうやれば入れそうですか?

自宅内と自宅外で可能性を考えます。温泉(スパ)なら同行する介助者の入浴介助スキルや温泉(スパ)のバリアフリーレベルが影響します。阻害要因を整理し、改善のための前向きな手立てをプランニングします。

お風呂にゆったりと入れるために、どのようなお手伝いがあればいいですか?

「入浴(お風呂)」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://caretown.com/write/dl/bo\\_kaigoyobou.pdf](https://caretown.com/write/dl/bo_kaigoyobou.pdf)

## 「入浴」に影響する阻害要因

「入浴ができない」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。

・身体的要因: 立ち上がりがむずかしい(関節痛、筋力低下)と転倒のリスクが高い。温度変化にも弱いと心臓や脳に負担がかかりヒートショックの危険も高くなる。

・心理的要因: 脱衣・着衣の面倒さに始まり、洗い場での転倒、浴槽の出入りの危険と溺れる不安、体形や手術痕・肌トラブルを見られる拒否感、潔癖症から他人と同じ湯を拒否、異性による入浴介助の恥ずかしさなどから入浴拒否の気持ちが高くなる。

・環境・社会的要因: 浴室に段差があり、床が滑りやすく、浴槽の縁が高くバリアフリーではない。洗い場も狭くて入浴介助しにくい。ストーマ装着や手術痕の