

# 「CADL」がケアマネジメントを変える！

ここ数年の「筋肉ブーム」のおかげでスポーツ・運動好き高齢者は急増中。日中のジムは高齢者に人気で、スポーツや運動、ストレッチはテレビ番組の重要コンテンツに。要介護高齢者のなかに、元々はけっこうなスポーツ経験者だった人もいます。意欲・動機づけシートで盛り上がるのがスポーツ・運動です。

## 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13回

## ～スポーツ・運動系～

「スポーツ・運動」を趣味とする人を大きく分類すると「プレーして楽しむ」タイプと「観戦・応援で楽しむ」タイプ、それと「歴史やゲーム展開を考えて楽しむ」タイプの3つになります。それぞれの傾向と目的に合った質問で「やる気スイッチ」をキャッチします。

### スポーツ・運動の「3つの効果」

スポーツ・運動といえば「健康にいい」と単純に理解しがちです。どのような効果が期待できるでしょう。

・**身体的側面**：運動は、高血圧や2型糖尿病、心臓病など健康上のリスクを減らしてくれます。有酸素運動や筋力トレーニングは脂肪を減らし「貯筋」できます。なにより骨密度の維持が高齢者には必須。スポーツ・運動は骨を強くし、骨粗鬆症のリスクを低減します。

・**精神的側面**：心の負荷が低減しストレスが軽減します。技術が向上する、戦術や戦略がキマル、歓声を上げる・歓声を受けることで自己肯定感は向上します。定期的な運動には自己管理が求め

られ、軽度から中程度のうつ病の症状も軽減することも期待できます。

・**社会的側面**：多くはチームスポーツなので、初対面でもつながりが生まれ、役割(ポジション)を担うことでチームプレーが生まれます。教える・指導することで社会的認知の獲得になり、本人の社会的立場(メンツ)が守られます。

### スポーツ・運動の「楽しみ方」

スポーツ・運動の楽しみ方は実はかなりそれぞれで個性的です。

- ・「プレーのみ」を楽しむ
  - ・「プレー+観戦・応援」を楽しむ
  - ・「観戦・応援+考察」を楽しむ
- これらに次の要素が微妙に混じって

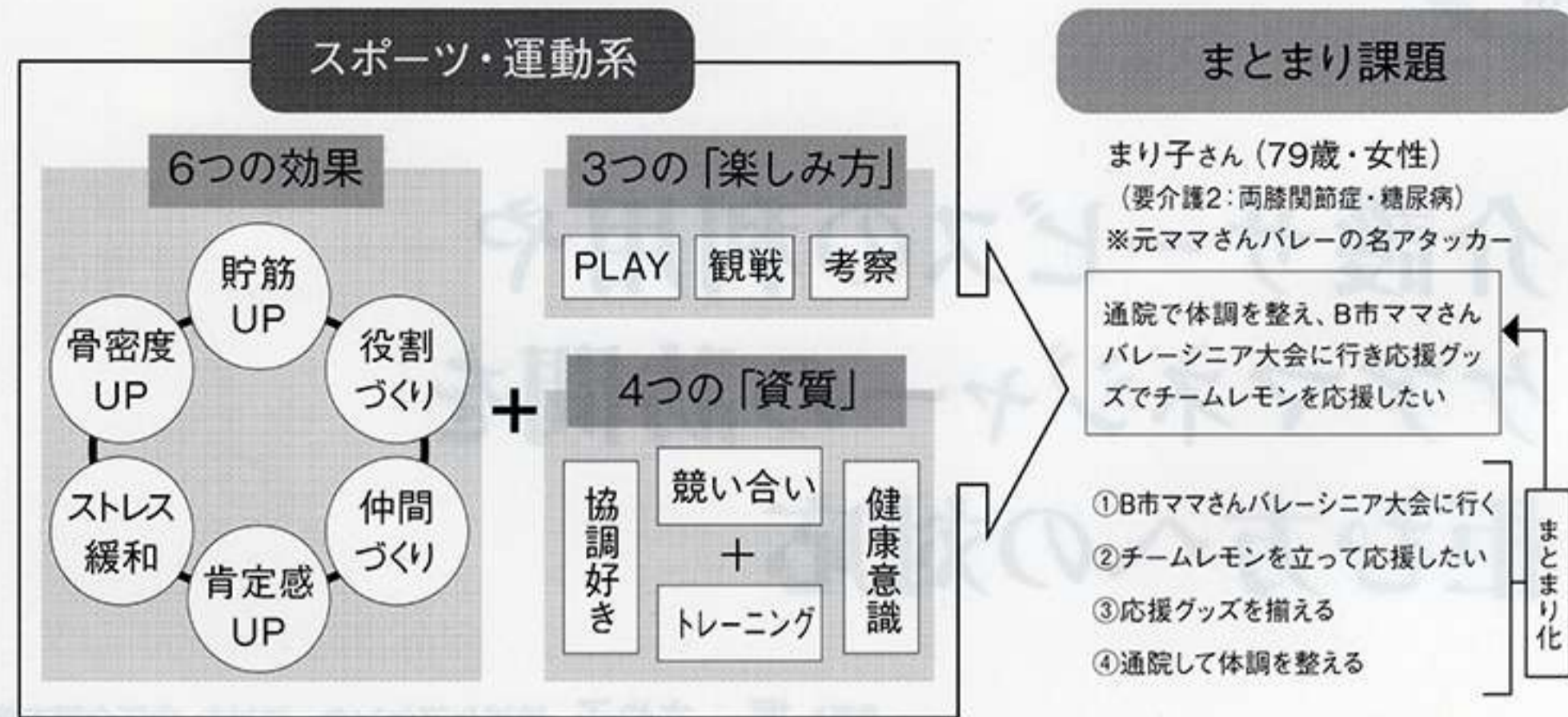
います。推しのチームや選手がいる・いない、種目やチームに関する知識欲が強い、やたら戦略・戦術に詳しくゲーム展開にうんちくを語る考察好きなど、さまざまです。だから、過度な知ったかぶりは地雷です。

### スポーツ・運動を好む人の資質

スポーツで刺さる人と運動(トレーニング)で刺さる人の違いを考えてみました。

前者はチームプレーが楽しいエンタメ派、後者はジム通いが好きでストイックな自己鍛錬派と分けてもよいでしょう。次のような資質を持っています。

- 競い合うのが好き**：相手のチームや自分との勝ち負けや順位づけ(記録)をめざしてがんばるのが好きな人です。追い込んだり、逆境をパワーにできる人です。
- 協調するのが好き**：コミュニケーションを密にとり、チームプレーで協調することに情熱を燃やす人です。少年野球のコーチを引き受けるタイプをイメージするとわかりやすいでしょう。
- 自己トレーニングが好き**：上達には地道な努力と鍛錬(練習)が必要です。



まとめ課題  
まり子さん (79歳・女性)  
(要介護2:両膝関節症・糖尿病)  
※元ママさんバレーの名アタッカー

通院で体調を整え、B市ママさんバレーシニア大会に行き応援グッズでチームレモンを応援したい

- ①B市ママさんバレーシニア大会に行く
- ②チームレモンを立てて応援したい
- ③応援グッズを揃える
- ④通院して体調を整える

まとめ課題

根性、気合で乗り切ってきたタイプの人には、がんばり過ぎる、弱音を吐かない、同じことを周囲に求める傾向があります。

○**健康意識が高い**：健康的なライフスタイルを志向し、身体を動かすこと自体が喜びで、アウトドアスポーツにも積極的です。サプリメントや食事内容にこだわる健康オタクな人も一部います。

### スポーツ・運動系のまとめ課題のプランニング・ポイント

スポーツ系・運動系のまとめ課題は、「みんなとつながり、明るく楽しく身体を動かす・競い合う」という要素を含んだプランニングがやる気スイッチを刺激します。「観戦・応援」だけでも感情面で高い満足度・充実感が期待できます。運動系の人には「1人で地道にストイックに目標に取り組む」要素がポイントです。ここではスポーツ系を中心に解説します。

#### ①種目・チーム・時期を決めよう

本人が「やりたい! 観戦・応援したい!」種目とチーム(選手含む)を決めます。基準は「やっていた・やってみたかった」。

- ・**時期**：〇年〇月〇日、シーズン
- ・**種目**：屋外・屋内スポーツ、運動
- ・**場所**：〇〇スタジアム、〇〇体育館

#### ②プレーする・運動する

スポーツ種目や運動種目ごとに必要な身

体機能・運動機能・認知機能とADL・体調を整理し、現状の阻害要因と促進要因を本人と話し合います。

- ・**メンバー**：身内、ファン、プレー仲間
- ・**身体機能**：心肺、筋力、基礎代謝
- ・**運動機能**：股関節の屈曲運動、膝関節の伸展運動、上半身の捻転運動
- ・**認知機能**：視力、聴力、判断力など
- ・**体調**：痛み、だるさ、痺れの解消

注意したいのは、プロ級・玄人級の腕前だった人です。過去にやっていたとはいえ、元バレー経験者に風船バレー、ゴルフのシングルプレーヤーにランドゴルフの提案は「屈辱」かも? 配慮しましょう。

#### ③観戦・応援する

スポーツ種目と運動種目ごとにチームと選手、時期と場所、誰とするか、観戦・応援方法(誰、方法、服装)、やってみたいコトを聴き取ります。

- ・**季節**：春、夏、初秋、冬
- ・**場所**：スタジアム、体育館、会場
- ・**誰**：家族、サポーター仲間、友人
- ・**やってみたいコト**：応援歌を歌う、腕を上げる・振る、歓声・手拍子を叩く、ウエーブで立ち上がる
- ・**服装**：応援衣装(法被、Tシャツ、ユニホーム、マスク・帽子、ハチマキ)、応援グッズ(メガホン、笛・太鼓、かぶりモノ、小旗、ウチワ)

#### ④語り合う・準備する

プレーするのも観戦・応援するのも「複

数」だと楽しさも盛り上がりもアップします。初対面でも好きな種目やチーム・選手が共通していると即親しくなり、話題もつきません。プレー&観戦・応援を一緒に準備すればつながりも深まり、「心の距離を縮める期間」となります。

- ・**語り合い**：時期、場所、メンバー
- ・**プレー準備**：身体・運動機能のリハビリテーション、各種トレーニング
- ・**観戦・応援準備**：グッズ作り、グッズ・服装買い出し、移動手段の手配

#### ⑤「教え手」になる

今は要介護でも、元プロ級・アスリート級のレベルの人なら、言葉や文字で「指導する=教え手」になれます。本人の有能感と貢献感の充実をめざします。

- ・**レベル**：総体・国体選手、プロ級、アスリート級、コーチ・指導経験者
- ・**頻度**：週単位、不定期など
- ・**対象**：初心者、子ども、高齢者
- ・**場所**：体育館、公民館、ジムなど

健康志向の要介護高齢者は要介護となってもスポーツ・運動が十分「やる気スイッチ」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)



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・日経出版)「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ターブック」(第一法規出版)など著書多数。