

# 「CADL」がケアマネジメントを変える！

CADL理論では「食べる」ことは、空腹を満たす(生理的欲求)だけでなく、食べることそのものが「楽しみ」であり、とても個性があり、文化的な行為と考えます。食と食文化、食とCADLについて考えます。

## 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20回 「食べる」のなかの「本人らしさ」

アセスメントでは「好きな食べ物はなんですか？」は初対面の人とも話題にしやすい質問です。それはなぜでしょう？共通の話題にムリがなく、相手の出身やこだわり、文化性の理解に役立つからです。「食べる」の話題から「本人らしさ探し」を楽しく始めましょう。

### 食べるを「CADL視点」で整理

ADL (日常生活動作) でも重要なのが「食べる」。実はこの行為には「本人らしさ」(CADL) が満載です。

1. **なじんだ味・好きな味**: 日本には土地ならではの「食文化」があります。京都なら白味噌・うす味、名古屋なら赤味噌・赤だし、関東なら合せ味噌・カツオだしです。
2. **食と感情**: 食欲は基本欲求です。一方、食は感情と密接に結びついています。ストレス時に甘いものを食べる、特定の食べ物・食べ方で気分転換を図るなど。個人の精神状態や立場・性格が食の選択や食べ方に影響を与えます。
3. **コミュニティ的役割**: 食事の場は家族や友人との交流の場であり、絆を深める

機会。行事 (例: 結婚式、葬式、祭りなど) ごとに文化的な意味合いがこもった特別な料理があります。

4. **料理で自己表現**: 食材・調理法にこだわりを持つ人はプロ・アマにかかわらず食に創造性や探求心を求めます。独自のレシピや時間をかけた調理・盛り付けを通じて個性を発揮します。
5. **社会格差と生活格差**: 高級食材や高級レストランでの食事は、社会的地位や富の象徴です。食材の質や量、食べる場所に影響し、社会的格差と生活格差が反映します。
6. **食のこだわり**: 地産地消や有機野菜、古き伝統食、食材の効能と栄養価、食物アレルギーと生活習慣病など、食への意識が健康観や食のこだわりに大きく影響する人がいます。

### 民俗学で「食べる」を整理する

本人らしさ (個性) が現われるのがとくに「食べる所作、好き・嫌い」。個人のこだわりがところどころに。現れ方と背景を民俗学の視点でひもときます。

1. **個人の経験と記憶**: 「食の好み」(嗜好) は、幼少期や家庭の食習慣に大きく影響されます。何歳になっても食べ物がかつての記憶や感覚・感情と結びついて、個性・こだわりとして表れます。
2. **多様な味覚感**: 甘味、酸味、辛味、苦味、旨味などの感じ方や好みは人それぞれ。味覚感 (味わい) は文化的背景や食の体験から形成されます。
3. **食材と調理法**: 気候や食習慣で食材や調理法にも文化的特徴があり、家庭の味にも影響します。その代表格が正月の定番「お雑煮」。だしや味付け、具、餅の形や焼き方まで、各地・各家庭で異なるのがおもしろいところです。
4. **マナーとエチケット**: いわゆる食事作法。食器の扱い方や所作や態度 (噛み方、汁物のすすり方)、「いただきます・ごちそうさま」といった礼儀が重視されます。



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。



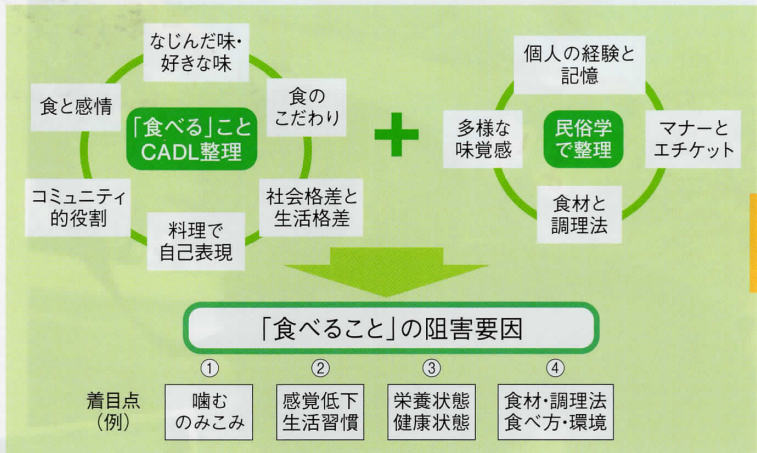
## まとめ課題

健作さん (83歳・男性)  
 (要介護2、脳梗栓、右半身マヒ症)  
 ※地元のジビエレストランを40年経営。2年前に脳梗塞で引退。噛む・のみこみが低下。

ジビエレストラン「マタギ」の現シェフ長男が創作した〇〇町の猪・鹿肉メニューをライオンズクラブの仲間と1年後の誕生会で食べたい。

- ① 長男のジビエ料理を仲間と食べたい
- ② 現シェフの長男の腕前を地元知らせたい
- ③ 畑や水田を荒らす害獣対策の力になりたい
- ④ 猪・鹿肉を食べられる噛む力をつけたい

まとめ化



## 「食べる」ことの阻害要因

阻害要因が影響すると「食べない・食べられなく」なります。複雑な摂食行為（咀嚼と口腔と嚥下、体力と動作、味覚と認知機能）や個性（好き・嫌い、こだわり）が深く関係しています。阻害要因を分析し、どのようなサポート（治療、介護、声かけ）があれば可能となるのかをシミュレーションします。

1. **噛む・のみこみ**：歯の欠損や義歯の不具合、歯周病、脳血管障害等により飲み込み反射や唾液の低下で噛めない・飲み込めないなどが想定されます。
2. **感覚低下・生活習慣**：味覚がわからない・おいしいと感じない、睡眠不足や運動不足、過度の飲酒による生活習慣の乱れは食欲の低下となります。
3. **栄養状態・健康状態**：偏食にともなう低栄養、疾患による筋肉量や筋力低下・身体機能の低下、さらに持病の症状や薬の副作用も影響します。
4. **食材・料理法・食べ方・環境**：嫌い・苦手な食材、苦手な料理方法（焼く、煮る、漬ける、あえる）や食べ方（順番、味つけ）、環境（什器、室温、行事）などは、出身県や生育歴、食習慣や金銭感覚などの「個性性と文化性」が阻害要因になります。

## 食の「まとめ課題」のプランニング・ポイント

「食」は楽しいもの。栄養はもちろん、好みの食材・味つけ・食べ方、記念日・集い、つながり、外出・参加など多様な要素をまとめ課題に盛り込めます。

- ① **好きな食べ物、思い出の食べ物**  
 好きな食べ物・料理だけでなく、幼少期の忘れられない思い出の食べ物を質問フレーズで聴き取ります。  
 子どもの頃、よく食べていたなつかしい食べ物はなんですか？
- ② **こだわりの食べ方、思い出の食べ方**  
 素材一つとっても食べ方はさまざま。玉子かけご飯も黄身だけ派、卵白まぜまぜ派があり、醤油のタイミングもいろいろ。タコなら酔の物、お刺身、やわらか煮、炊き込みご飯まで好みもさまざま。幼少期の家庭の食習慣も大きく影響しています。  
 好きな〇〇をどのように料理して食べたいですか？
- ③ **いつ、どの機会に食べたい？**  
 食べる行為も日常の食べる料理と特別に食べる料理に分かれます。まとめ課題に盛り込むなら身内イベント（誕生日、記念日、結婚式）などにかかると、本人の意欲を引き出すことができます。  
 お孫さんの誕生日にはいっしょに何が

## 食べたいですか？

### ④ 誰と食べたい？ 誰に振る舞いたい？

食事は「誰と食べるか」でおもしろさレベルも異なるもの。身内、友人・無二の親友、趣味仲間などを聴き取ります。料理自慢、グルメ派なら誰にどんな料理を振舞いたいかを聴き取ります。

〇〇の料理をどの方々といっしょに食べたいですか？

### ⑤ どこ(場所、お店)で食べたい？

有名店やなじみの店、こだわりの店で食べたい人がいます。その店・場所とのナラティブ（物語）に着目します。

どちらのお店で食べたいですか？

### ⑥ どうやれば実現するか？

阻害要因の改善・解決を本人の取組みや介護・医療、インフォーマル資源のサポートも未来形でシミュレーションします。

いつ頃、どうすれば〇〇を食べることができるようになりますか？

「食べる」ことをCADL理論で整理すれば、やる気スイッチが見つかり、前向きなプランニングが可能です。

※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://carentown.com/write/dl/bo\\_kaigoyobou.pdf](https://carentown.com/write/dl/bo_kaigoyobou.pdf)