

月刊 ケアマネジメント

5
月号

特集

新しい デイサービス選びのヒント

特別企画

ケアマネジャーの真の価値を伝え
次世代に向けた未来像を描く
～ケアマネジャーへのメッセージ～

好評連載
QOL向上を目指す食支援レポート
高齢者の便秘・便失禁、
その原因と治療法選びのポイントを押さえよう

視点
認知症と発達障害の違い
ケアマネジャーの視点を広げる



「CADL」がケアマネジメントを変える！

CADL理論では「料理」は、私たちの健康を支える大切な生活行為です。それに加えて、「楽しみ」を位置づけることで、とても文化的な行為と社会参加を動機づけることになります。「料理」に本人らしさやその人の個性を位置づければ、料理をキーワードにモチベーションアップを図ることができます。「料理」が好きな人の特徴とその人の「本人らしさ」、そしてその人の個性を浮かび上がらせてみます。

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24回

CADLと「料理」

料理は「素材選び、事前仕込み」から「料理の手順」、「食べ物の盛り付け」まで、とても複雑な手順を踏みます。同じ料理でも地方や家によってかなりの「違い」があります。家庭料理から地域の人が集う祭りの時の仕出し料理、友人たちを招いた時のパーティーの時の料理まで、料理には「育った・身についた食文化」と料理に関する知識と技術(スキル)が反映します。

料理が好きな人の資質

「料理」は人が集う(社会的行為)でもあり、また自分を表現する行為です。そして料理を作るプロセスで多くの人ともかかわることもあり、なによりも「おいしい食が楽しさを演出してくれる」文化的な要素を持っています。

料理が好きな人には次のような特徴があります。

1. 創造性が高く探求心も旺盛：新しいレシピを試したり、アレンジを加えたりするのが好きで、色味や盛り付けにこだわり、見た目の美しさを意識します。世界各国の料理に興味を持ち、新しい食材や調理法を試す、料理の歴史や文化について

学ぶことを楽しみます。

2. 食へのこだわりが強く、味覚・嗅覚が敏感：料理の味付けや香りの違いに敏感で、微妙な変化にも気づける人です。調味料やスパイスの組み合わせを考えるのも得意で知識も豊富です。素材の質や鮮度にこだわり、外食では料理の味やバランスを分析してしまうことが癖の人がいます。

3. 計画性があり手先が器用：包丁さばきや盛り付けが上手で、細かい作業を苦にしない。パンやお菓子作りなど、精密な作業にも挑戦し、片付け好きなのも特長です。

4. 人に喜んでもらうのが好き：家族や友人に料理をふるまって「おいしい!」と言われるのが嬉しくて、もっと頑張ろうと思え、

みんなに食べてもらおうのが好きな人です。

5. 忍耐力・向上心がある：失敗しても磨けることなく何度も挑戦する、スキルを磨くためにレシピ本や動画を研究する勤勉さを持ち合わせています。

料理から読み取る「本人らしさ」

では「料理」にはどのような「本人らしさ」(個性)を見出せるでしょう。

1. 味にこだわりオリジナル料理も好き：家庭の味や地元の味にこだわり、「**自分基準**」のある人です。

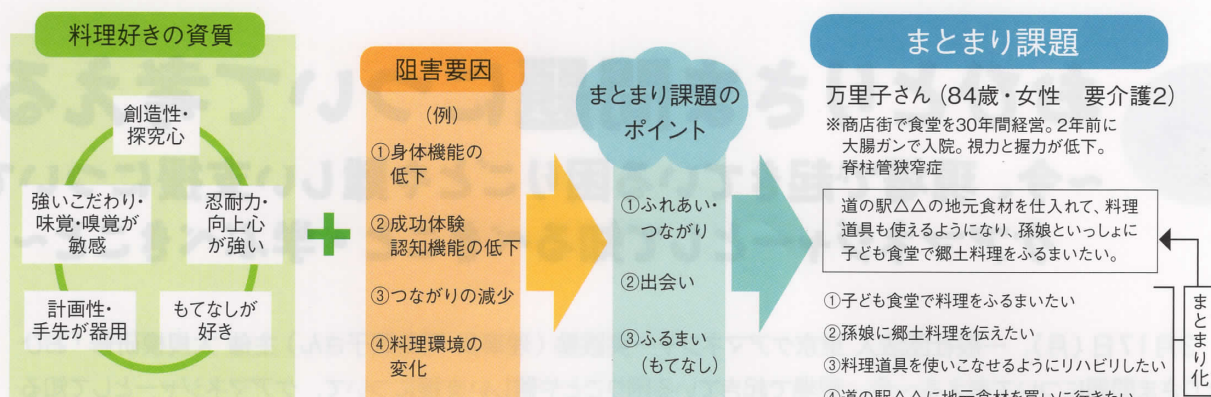
2. 料理には「思いと思い出」がある：料理には小さい頃によく食べた(家庭料理)、外食でよく食べた料理、国内・海外旅行で食べた料理(例:中華料理、タイ料理、イタリア料理)など、料理ひとつからたくさんの思い出が湧いてきます。

3. 熱量が高く食材からこだわる：オーガニック、地産地消、発酵食品など、自分の価値観に合った食材や季節の食材を活かし自然の恵みを楽しむ。塩や味噌のように特定の食材を愛用します。



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。



4. 食べるシーンや盛り付けにこだわる：

料理にちなんだ音楽をかけるのを好みます。照明や香りにこだわり、五感で楽しむ食卓を作ります。お酒やドリンクとのペアリングを考え、食事の時間を特別なものにするという「本人のオシャレ感」を大切にします。

「料理」に影響する阻害要因

料理の阻害要因は身体機能だけでなく、体力・体調、認知機能（味覚）、個別性（作りたい料理とレシピ、料理環境）が意欲に関係します。

1. 身体機能の低下：加齢により立位やかがむ姿勢、視力と集中力が必要な細かい調理作業が難しくなる。関節炎や手の震えなど、手先の動きの低下が影響する。視力が低下し食材を切る、火加減を見るなどの作業が困難になる。

2. 過去の成功体験と認知機能の低下：これまでの料理体験から「失敗したら恥ずかしい」がストレスとなり料理することを控える。味覚・嗅覚の低下で味覚が感じにくい（味覚障害）と料理の楽しさが減る。認知機能の低下で手順の混乱が進む。

3. つながりの減少：「つながり」の減少で集まる場も減り、「料理を振舞う」機会が減る。

4. 料理環境の変化：使い慣れた調理器具や設備が整わない・使えないと、身体になじんだ料理がしにくくなる。

料理の「まとめ課題」のプランニング・ポイント

「料理」は高齢になると手順が面倒になり、総菜やレトルト食品、宅配弁当サービスで済ますことになりがちです。とくに単身になると「食べやすいもの」が多くなり、偏食から低栄養になるリスクが高まります。

料理を家事や健康維持だけでなく、文化的行為（例：オリジナルメニューの新レシピ、地元料理の復活）や、人とのふれあい・つながり・出会い、ふるまい・もてなしなどの要素をまとめ課題に盛り込むことで「楽しい社会参加の行為」にすることで本人は動機づけられます。

質問フレーズのやりとりでシミュレーションします。

①どのような料理を作りたいか？

料理の好き・嫌い、得意・苦手の話題から、これまでどのような料理をどのような機会に作るが多かったか、それができなくなった阻害要因を聴き取ります。仮定質問でどのような料理なら作ってみたいか、を話題にしましょう。

□もし仮りに〇〇ができるようになったら、どのような料理を作りたいですか？

②どのような思いがあるのか？

料理にはかならず思い出やエピソードがあります。作って喜ばれた・ほめられた、〇〇では苦労した（例：食材、仕込み、味つけ）などを聴き取ります。

□その料理には、どのような思い出がありますか？

③どなたに食べてもらいたいのか？

料理好きの多くは「誰かに食べてもらう」ことで主観的幸福感が高まります。子ども好きならば子ども食堂のボランティアを提案する、家族なら時期や顔ぶれを話題にしましょう。

□〇〇の料理を作ったらどなたに食べてもらいたいですか？

④とくにこだわりたいことはなんですか？
料理でこだわりたいことは人それぞれです。食材・調味料・仕込み、什器・場所、顔ぶれ・アメニティ、時期・イベントなどを話題にしましょう。

□〇〇の料理でとくにこだわりたいことは何ですか？

⑤どなたに手伝ってもらいたいですか？
阻害要因がそのままではケアプランは「絵に描いた餅」になります。阻害要因の解決を長期・短期目標を設定します。ポイントとなるのが「協力者」。家族や介護サービスだけではなく、地域のインフォーマル資源に広げると思わぬ解決策が見えてくるでしょう。

□〇〇の料理を作るならどなたに手伝ってもらいたいですか？

※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