

2-3. ADL・I ADL調査 (1次判定資料：第4群・第5群にチェックがある場合の調査項目)

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		出来る (心配ない)	部分的に出来る (少し不安)	出来ない (心配である)			
<input type="checkbox"/> 第4群 <input type="checkbox"/> 第5群 ADL IADL	16 ゴミ出しの状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> ゴミの分別や袋を縛るなどの準備や片付けをして、収集場所までもっていくことができる	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない <input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	17 掃除や整理・整頓の状況について教えてください Lawton : D. 家屋維持	<input type="checkbox"/> 必要な場所を必要に応じてすることができ	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	18 買物の状況について教えてください。 Lawton : B. 買物 F. 外出時の移動 老研式 : 2. ADL20⑩	<input type="checkbox"/> 必要な品を自分で買いに行くことができる	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	19 洗濯の状況について教えてください。 Lawton : E. 洗濯	<input type="checkbox"/> 必要に応じてすることができ	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	20 自宅の施設や火などの管理について教えてください ADL20⑬	<input type="checkbox"/> 自分で安全に配慮して管理できる	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
備考							

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		できる(心配ない)	部分的に出来る(少し不安)	出来ない(心配である)			
□第6群 □第7群 社会参加	21 家族・知人との交流について	□家族・知人との交流が毎日ある	□家族・知人との交流が週に2,3回ほどある	□家族・知人との交流が週に一度もない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
	22 視力の状況について教えてください	□日常生活に特に支障ない	□時々、目が悪いために、歩行や外出に不自由を感じたり人と話すことが億劫になる	□目が悪いために、歩行や外出が不自由であり人と話すことができない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
	23 聴力の状況について教えてください	□日常生活に特に支障ない	□時々、聞こえが悪いために、歩行や外出に不自由を感じたり人と交流することが億劫になる	□聞こえが悪いために、歩行や外出が不自由であり人と交流することができない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
	24 言語表現やその他の手段を用いた方法での他者との意思疎通について教えてください。 ADL20⑱⑳	□日常生活に特に支障ない	□意思疎通に困るときがある	□日常生活で意思疎通がはかれない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
	25 身だしなみにについて	□清潔で季節感のあるものを自分で選べる	□助言や援助が必要である	□全く気にしない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
備考							

3-2. 社会参加調査 (1次判定資料：第6群・第7群にチェックがある場合の調査項目)

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		できる(心配ない)	部分的に出来る(少し不安)	出来ない(心配である)			
□第6群 □第7群 社会参加	26 生活のリズムについて	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている <input type="checkbox"/> 親戚正しい生活をしている	<input type="checkbox"/> 助言や援助が必要である	<input type="checkbox"/> 全くできない <input type="checkbox"/> 出来ない(心配である)	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	27 自由時間の過ごし方について	<input type="checkbox"/> 自分なりに工夫している	<input type="checkbox"/> 助言や援助が必要である	<input type="checkbox"/> なにもしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	28 趣味活動について	<input type="checkbox"/> 特定のものがある	<input type="checkbox"/> 特定のものは無いが好みはある	<input type="checkbox"/> なにもしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	29 物事に取り組む意欲について	<input type="checkbox"/> 物事に自発的に取り組む	<input type="checkbox"/> 助言や援助が必要である	<input type="checkbox"/> なにもしたくない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
備考							

3-3. 社会参加調査 (1次判定資料：第6群・第7群にチェックがある場合の調査項目)

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		できる (心配ない)	部分的に出来る (少し不安)	出来ない (心配である)			
30	いま、何か不安になるときがありますか。	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> いつも不安である <input type="checkbox"/> どちらもいえない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらもいえない		
31	睡眠状態について	<input type="checkbox"/> よく眠れる	<input type="checkbox"/> 時々、眠れないときがある	<input type="checkbox"/> いつも眠れない <input type="checkbox"/> どちらもいえない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらもいえない		
32	物忘れについて	<input type="checkbox"/> 心配していない	<input type="checkbox"/> 時々、気になる	<input type="checkbox"/> いつも気になる <input type="checkbox"/> どちらもいえない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらもいえない		
備考							

(資料2) 筋力向上トレーニングメニュー

1. 運動の種類

- (1) 自分の体重を利用しておこなう運動
 - ①「しゃがみ込み運動 (スクワット)」
 - ②「踏み出し運動 (フォワード・ランジ)」
 - ③「腹筋運動 (クランチ)」
 - ④「お尻上げ運動 (ブリッジ運動)」
- (2) ゴムバンドを利用しておこなう運動
 - ⑤「股関節外転運動」
 - ⑥「舟こぎ運動 (ローイング)」
- (3) 歩くときのバランスを高める運動
 - ⑦「応用歩行 (継ぎ足歩き)」である。

2. 運動量の調整

- ・上記の①～④「しゃがみ込み運動 (スクワット)」、「踏み出し運動 (フォワード・ランジ)」、「腹筋運動 (クランチ)」、「お尻上げ運動 (ブリッジ運動)」の4種目は、自重を負荷として、反復回数で運動量を調整する。
- ・上記の⑤⑥「股関節外転運動」、「舟こぎ運動 (ローイング)」の2種目に関しては「ゴムバンド (強度3段階)」を使用し、バンドの強度と反復運動の回数で運動量を調整する。

3. 運動量の決定方法

- ・ボルグスケールといわれる15段階の自覚的運動強度 (RPE: rating of perceived exertion) を用いて運動の負荷量を調整する。6から20までの15段階スケールからなっており運動強度を対象者の感覚的に感じる自覚強度として数値化したものである。15段階スケールは数値の10倍がおよその心拍数にあたり、今回は「11段階: 楽である」で実施可能な運動強度となるように、各プログラムの反復回数およびゴムバンドの強度を調整し、個別プランとする。

4. 実施者への注意事項

*決して無理をしない

- ・日々の体調に合わせておこなう。
- ・他の参加者と競い合わない。
- ・息をこらえない、止めない。
- ・できるだけゆっくり各関節を動かすことを意識する。

5. 筋力向上トレーニング実施例

- ①健康管理：看護師、保健師などによる問診・血圧・脈拍測定などの健康管理を運動前・後におこなう。



- ②水分補給：運動前や運動中、運動後、積極的に水分補給を促す。
- ③準備運動：椅子に座った状態でできる体操を工夫しておこなう。



④運動実施

- * どの運動から実施してもよい。
- * 膝や腰の痛みなどに注意する。
- * 無理はさせない。

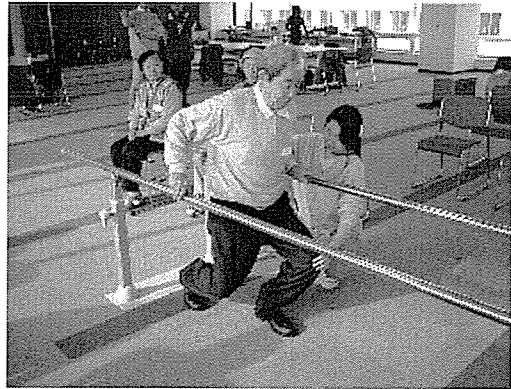
☆「しゃがみ込み運動（スクワット）」

- ・ 安定した椅子・机にて手を置く。
- ・ 下半身に加わる体重を手の支えの力加減で調整する。
- ・ 転倒防止のため後ろに椅子を置く。



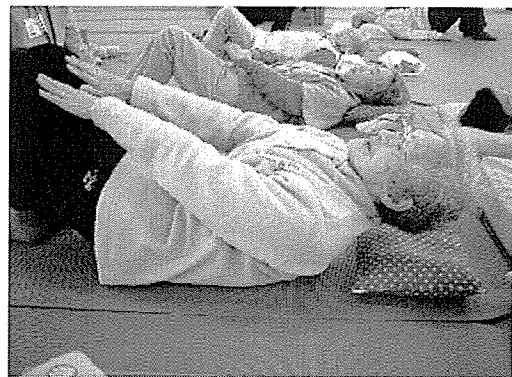
☆「踏み出し運動（フォワード・ランジ）」

- ・ 「起立位」からはじめて「足を一步」踏み出す。
- ・ 踏み出してもとの「起立位」にもどる。
- ・ 平行棒や手すりにつかまって行う。
- ・ 実施者の膝に軽く手を添えて膝関節の「ゴリゴリ…」という音を感触として確認する。
- ・ 体重を上肢で支えて膝関節・股関節足関節に加わる体重を調節する。
- ・ 「一步踏み出し」して「起立位」にもどる際にはなるべく足の力でもどるようにする。



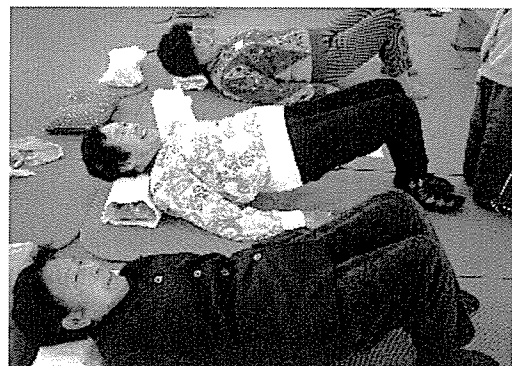
☆「腹筋運動（クランチ）」

- ・ 仰向けに寝て膝を立てる。
- ・ 膝頭を見ながら、手を太ももの上を沿わせていく。
- ・ 息をこらえないでゆっくり行う。
- ・ 臍を覗き込む程度でも良い。
- ・ 仰向けに寝ることで痛みがある場合は無理には行わない。



☆「お尻上げ運動（ブリッジ運動）」

- ・ 仰向けに寝て膝を立てる。
- ・ お尻をゆっくり持ち上げる。
- ・ 腰を反らせないように注意する。
- ・ 息をこらえないでゆっくり行う。
- ・ 仰向けに寝ることで痛みがある場合は無理には行わない。



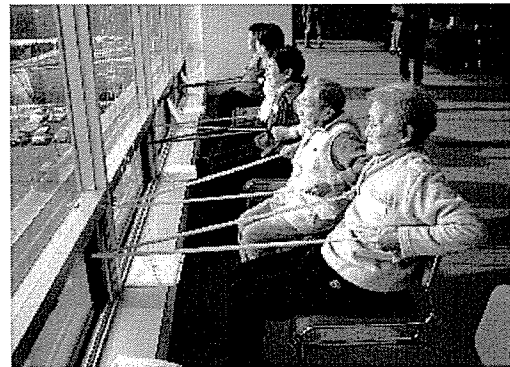
☆「股関節外転運動」

- ・ ゴムバンドを用いる。
- ・ 仰向けに寝て膝を伸ばす。
- ・ ゴムバンドの位置は任意とする。
- ・ 踵を床から離さないように促し、滑らせるように運動する。
踵を床から離すと腹筋を使い息をこらえる原因となる。
- ・ 膝が伸びない場合にはクッションをいれる。



☆「舟こぎ運動（ローイング）」

- ・ ゴムバンドを用いる。
- ・ 椅子に座って行う。
- ・ 椅子の背もたれから背を離す。
- ・ ゴムバンドを引く際には、肩・肘の動きで行うことを意識する。
- ・ 身体を反らせるような動きになら内容に注意する。



☆「応用歩行（継ぎ足歩き）」

- ・ 歩くことが特に問題のないひとが対象。
- ・ テープを張った床の上、畳の縁などを利用する。
- ・ 線の上を歩くことを促し、「足をついた方のつま先に反対側の足の踵をつける」ような歩行を行う。
- ・ 歩くときに自分のからだの重心が踵からつま先、反対側の踵からつま先に移動していくことを意識する。



3. 大田原市の協力支援体制・研究協力事業所・大学研究協力者・研究員 名簿

①平成16年度研究体制

【国際医療福祉大学研究協力者・研究員名簿】

	氏 名	所 属
主任研究者	杉原 素子	保健学部長 作業療法学科長
研究協力者	丸山 仁司	理学療法学科長
研究協力者	藤田 郁代	言語聴覚学科長
研究協力者	中西 睦子	看護学科長
研究協力者	鈴木 五郎	医療福祉学部長 医療福祉学科長
研究協力者	高橋 泰	医療経営管理学科
研究協力者	新井田孝裕	視機能療法学科長
研究員	下井 俊典	理学療法学科
研究員	齋藤 里果	理学療法学科
研究員	霍 明	理学療法学科
研究員	荻原 喜茂	作業療法学科
研究員	古川 昭人	作業療法学科
研究員	菅原 洋子	作業療法学科
研究員	森田 千晶	作業療法学科
研究員	山崎せつ子	作業療法学科
研究員	下田 信明	作業療法学科
研究員	谷口 敬道	作業療法学科
研究員	渋井 実	作業療法学科
研究員	林 由美子	作業療法学科
研究員	河野 眞	作業療法学科
研究員	藤井 清美	作業療法学科
研究員	奥村 隆彦	作業療法学科
研究員	森田 秋子	言語聴覚学科
研究員	伊藤 智彰	言語聴覚学科

研究員	坂主 リツ	看護学科
研究員	須佐 公子	看護学科
研究員	岩坂 信子	看護学科
研究員	山崎 順子	医療福祉学科
研究員	小林 雅彦	医療福祉学科
研究員	松井 由美	医療福祉学科
研究員	須藤 昌寛	医療福祉学科
研究員	佐藤 恭子	医療福祉学科
研究員	三柴 恵美子	視機能療法学科

【大田原市の協力支援体制】

部・課名	職名	氏名	所管業務	協力関係業務
民生部 保険課	課長	細小路 岳史	課の統括	統括窓口
	主幹 介護保険係長	根本 修	係の統括	
	介護保険係 主査	加藤 雅彦	認定審査会	認定情報
	介護保険係 主査	小林 さと子	介護認定調査	対象者の抽出 支援
	主幹 高齢対策係長	森 憲昭	係の統括	
	高齢対策係 主査	唐橋 文久	介護予防・ 生活支援事業	介護予防との 調整
	基幹センター 副主任	関塚 千賀子	ケアマネ協 事務局	ケアマネとの 調整と支援
	基幹センター 主任主事	中里 晃雄	ケアマネ協 事務局	ケアマネとの 調整と支援
民生部 健康福祉課	主幹 保険指導係長	佐藤 節子	係の統括	保健事業の 全般調整
	保険指導係 理学療法士	橋本 奈織	理学療法	機能訓練

②平成17年度研究体制
【国際医療福祉大学研究協力者・研究員名簿】

	氏 名	所 属
主任研究者	杉原 素子	保健学部長 作業療法学科長
研究協力者	丸山 仁司	理学療法学科長
研究協力者	藤田 郁代	言語聴覚学科長
研究協力者	中西 睦子	看護学科長
研究協力者	鈴木 五郎	医療福祉学部長 医療福祉学科長
研究協力者	高橋 泰	医療経営管理学科長
研究協力者	新井田孝裕	視機能療法学科長
研究員	下井 俊典	理学療法学科
研究員	齋藤 里果	理学療法学科
研究員	霍 明	理学療法学科
研究員	荻原 喜茂	作業療法学科
研究員	高橋きのみ	作業療法学科
研究員	菅原 洋子	作業療法学科
研究員	森田 千晶	作業療法学科
研究員	小賀野 操	作業療法学科
研究員	下田 信明	作業療法学科
研究員	谷口 敬道	作業療法学科
研究員	渋井 実	作業療法学科
研究員	河野 眞	作業療法学科
研究員	渡邊 清美	作業療法学科
研究員	奥村 隆彦	作業療法学科
研究員	伊藤 智彰	言語聴覚学科
研究員	坂主 リツ	看護学科
研究員	須佐 公子	看護学科
研究員	大塚きく子	看護学科
研究員	須藤 昌寛	医療福祉学科
研究員	佐藤 恭子	医療福祉学科
研究員	式 恵美子	医療福祉学科
研究員	高橋 幸加	おおたわら総合在宅 ケアセンター 作業療法士

【大田原市の協力支援体制】

部・課名	職 名	氏名
保健福祉部 高齢いきがい課	課 長	谷田 雅洋
	介護予防係長	鈴木 理恵子
	介護予防係主査	小林 さと子
	高齢対策係主任主事	中里 晃雄
基幹型支援センター	所 長	越沼 妙子
	副主任	関塚 千賀子
保健福祉部 介護保険課	課 長	細小路 岳史
	介護認定係長	西海 武雄

【研究協力事業所】

1. 在宅介護支援センター 晴風園
2. 在宅介護支援センター 藍
3. 在宅介護支援センター やすらぎ舎
4. 在宅介護支援センター 椿寿荘
5. 在宅介護支援センター 山百合荘
6. おおたわら総合在宅ケアセンター
7. 医療法人大那 だいなケアセンター
8. アイリスケアセンター大田原中央
9. 大田原赤十字訪問看護ステーション
10. 特定非営利活動法人 あすなろ友の会 グループホームあすなろ
11. 特定非営利活動法人 にちにちそう

③平成18年度研究体制
【研究員名簿】

	氏 名	所 属
主任研究者	杉原 素子	保健学部長 作業療法学科長
研究員	荻原 喜茂	作業療法学科
研究員	下田 信明	作業療法学科
研究員	谷口 敬道	作業療法学科
研究員	小賀野 操	作業療法学科
研究員	渋井 実	作業療法学科
研究員	河野 眞	作業療法学科
研究員	渡邊 清美	作業療法学科
研究員	奥村 隆彦	作業療法学科
研究員	高橋 きのみ	作業療法学科
研究員	藤田 和美	作業療法学科
研究員	高橋 幸加	作業療法学科
研究員	砂川 剛	リハビリテーション花の舎病院 作業療法士
研究員	小川 昌宏	尾形医院デイケアやませみ 作業療法士
研究員	草野 将	介護老人保健施設同仁苑 作業療法士