

# 自立支援に向けたケアプランの作成

## ～課題整理総括表から介護予防プラン作成～

株式会社 シャカリハ

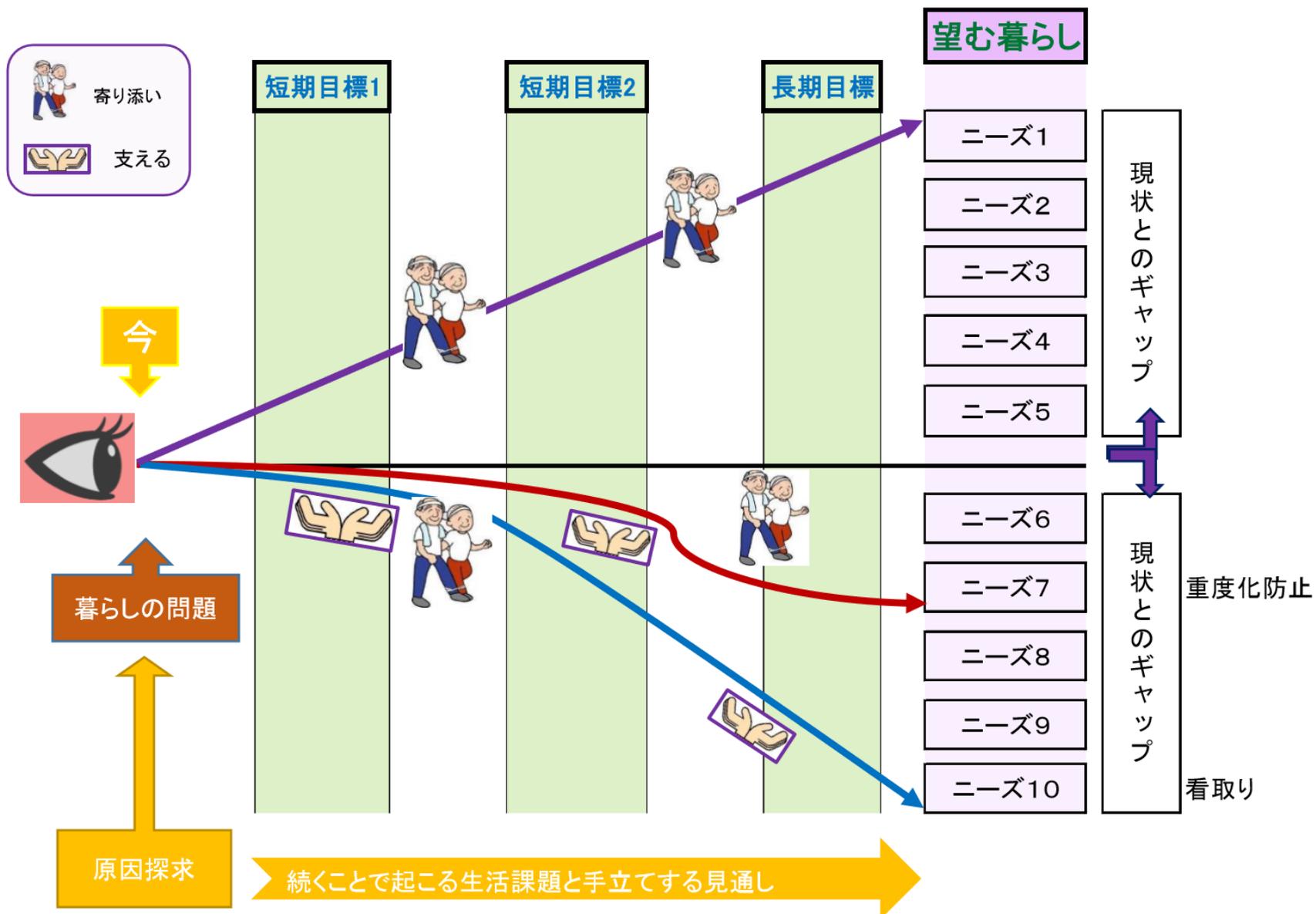
Social Re-Habilitation Design.inc (S.R.H.D.)

Chief Caremanager

KOJI MIURA

[syakariha@gmail.com](mailto:syakariha@gmail.com)

# 望む暮らし実現の考え方



# 『自立』 ???

- ▶ 「自立」には主に4つの種類があるとされています。
  - ① 「身体的自立」
  - ② 「精神的自立」
  - ③ 「経済的自立」
  - ④ 「社会的自立」

- ▶ 自律

- ▶ 他からの支配や制約を受けずに、自分自身で立てた規範に従って行動すること。

- ＜対義語＞；他律（自らの意識によらず、他からの命令や強制によって行動すること。）

- ▶ 自立

- ▶ 他への従属から離れて、独り立ちすること。

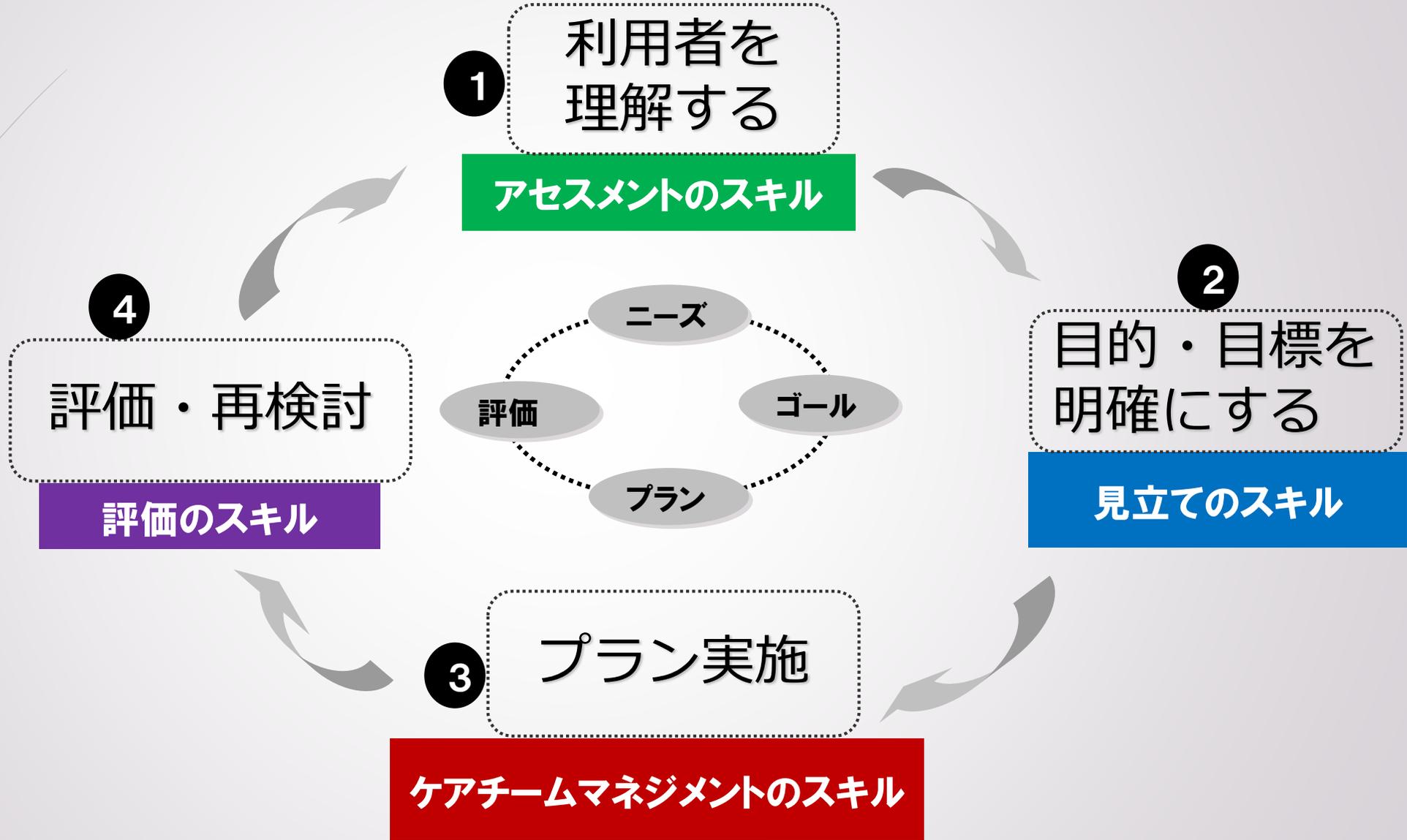
- ＜対義語＞；依存（他に頼って存在すること。）

# 『望む暮らしの実現』

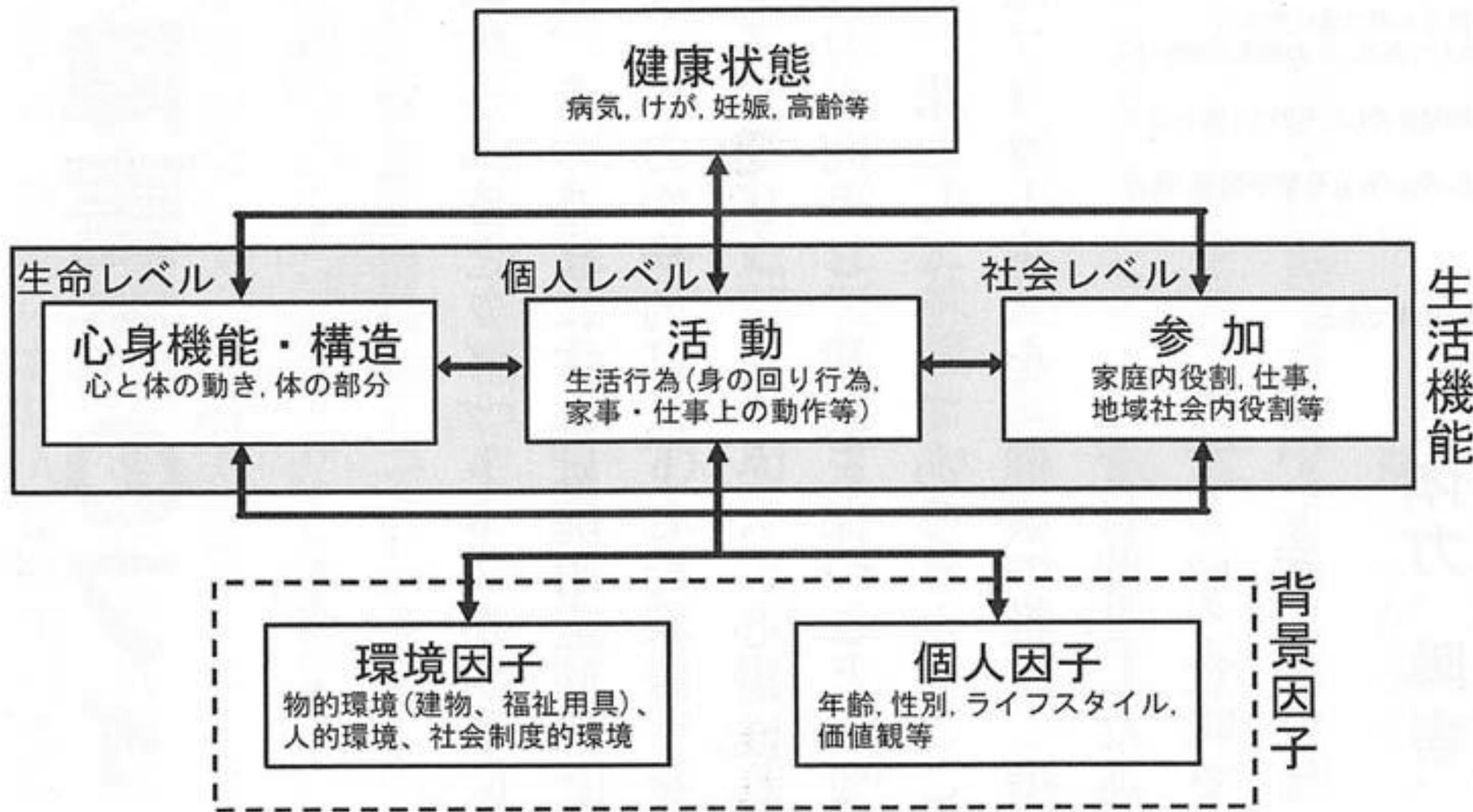
のための

**生活機能**維持・向上  
を実行する。

# 自立支援を進めるプロセス



# ICFの構成要素間の相互作用



# ICF ワークシート

80歳女性 要介護2  
腰椎圧迫骨折後1か月

**健康状態**  
腰椎圧迫骨折にて腰痛が強い  
認知症が軽度ある

生活機能

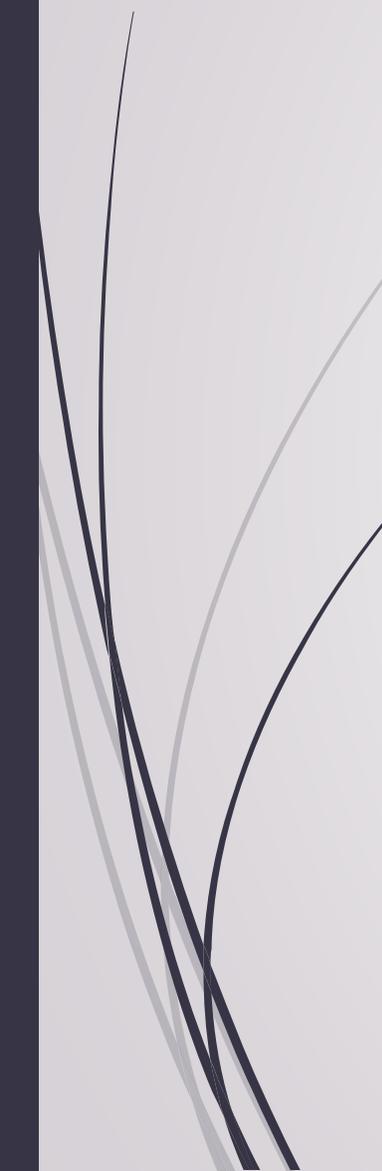
**心身機能・身体構造**  
腰痛が強い  
腰痛のため、起き上がりにくい  
足腰の力が弱くなった  
意欲も下がっている  
物忘れのため、お金の管理ができない

**活動**  
①一人でご飯は食べれるが、長く立てないため調理ができない  
②屋内移動は掴まればできるようになった  
③立ったまま身だしなみを整えられない  
④トイレに間に合わない  
⑤お風呂に一人で入れない  
⑥屋外は歩行器で歩く練習をしている。買い物にいけない  
⑦階段は自信がない  
⑧着替えはできるが、準備が難しい

**参加**  
①買い物にいけない  
②病院やお出かけができない

**環境因子**  
①掴まる場所がなく、歩きにくい  
②一人暮らしのため助けてくれる人がいない

**個人因子**  
意欲低下してきている



# ケアマネジャーの思考に「ナッジ」

- ▶ 人々の行動を「ヒジで軽く相手をつつくように」変えるのが「**ナッジ**」と呼ばれる行動経済学の理論だ。これを提唱したのは、2017年にノーベル経済学賞を受賞したリチャード・セイラー博士である。

