

令和5年8月22日
京都市立総合支援学校教育研究会
姿勢・運動研究会
全体研修

日常生活動作(ADL)の仕組みと 支援のポイント

・・・”地域ガエル”とは・・・

『地域に帰る（地域リハビリテーションの推進）』をモットーにしている当センターのキャラクターです。



京都市地域リハビリテーション推進センター
作業療法士 上垣 幸衛

日常生活動作（ADL）

- 日常生活動作には、起居動作、歩行等の基本動作と、食事、排泄、更衣、入浴、整容などの身辺処理動作のほか、コミュニケーションや、社会（学校）のルール、人との関わり等の社会性の部分がある
- 日常生活動作を身につけることは、将来自立して生活し、人と関わりながら、意欲をもって自分の課題に取り組んでいくための最初のステップである

日常生活動作（ADL）

- ・これらの動作は、成長とともに自然に身につくわけではなく、生活していく中で、周りの人たちが意識して伝え、子どもが興味をもって、何度も繰り返して身につけていけるように、周りの人たちの適度なサポートが必要

具体的には



- ・時間をかけて少しずつ(スモールステップ) 身につける
- ・成功体験を重ねることが重要
- ・「自分でできた」という喜びを体験する

結果、様々な機能の発達につながる

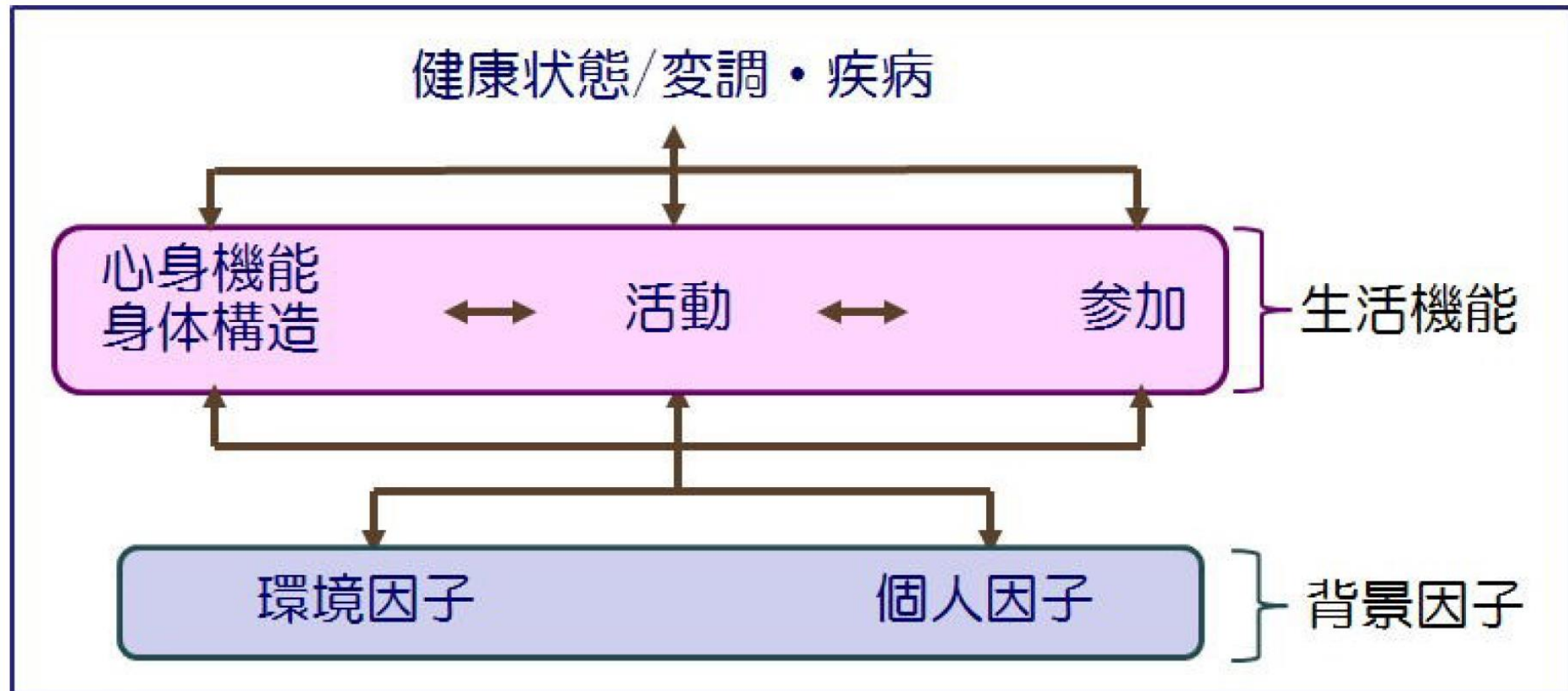
日常生活動作の発達一覧

(一社) 鹿児島県作業療法士会
「生活動作」と「遊び」のアイデア集より)

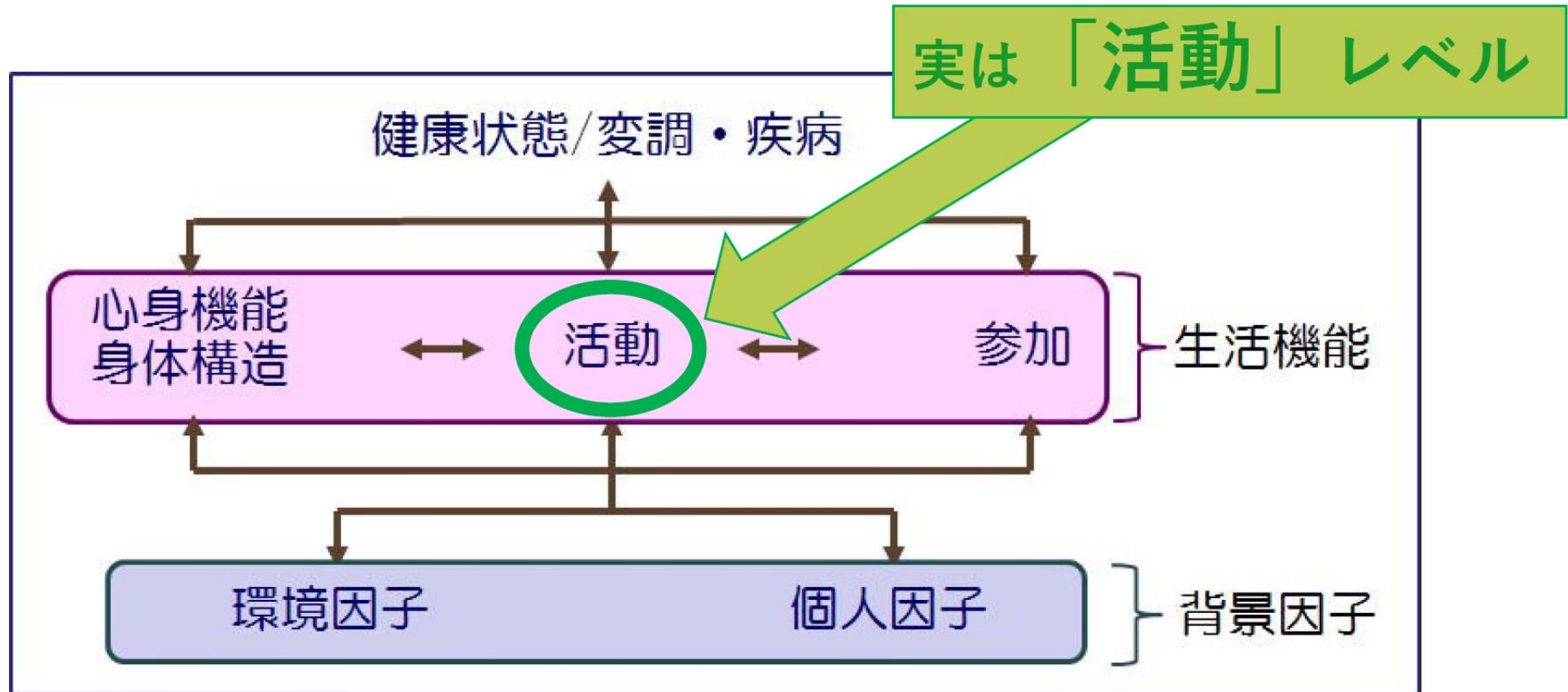
	食事	排泄	更衣	整容
0~1才	<ul style="list-style-type: none"> • 手づかみで食べる • コップで水分を飲むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> • おしっこの間隔が定まってくる • 漏らすと「シーシ」と伝える 	<ul style="list-style-type: none"> • 着替えの一部を徐々に自分でできるようになる • 帽子をかぶったり、手袋をはめたりする 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分の歯ブラシが分かり、口の中に入れて動かす • 手が汚れると、拭いてもらいたがる
2才	<ul style="list-style-type: none"> • 食べさせようとする • 「自分で」と言う • スプーンやフォークを使うようになる 	<ul style="list-style-type: none"> • 大人が付き添えば、一人でおしっこ、うんちができる • うんちはほとんど漏らさなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> • 一人で脱ごうとする • 衣服の前後、表裏が分かってくる 	<ul style="list-style-type: none"> • 清潔、不潔の違いが分かる • 鼻水を自分で拭こうとする
3才	<ul style="list-style-type: none"> • 「いただきます」「ごちそうさま」が言える • 食器を持って食べられる 	<ul style="list-style-type: none"> • おしっこ、うんち後、便器に水を流し、手を洗い、拭くことができる • トイレまで我慢できる 	<ul style="list-style-type: none"> • 一人で着ようとする • ボタンの留め外しをするようになる 	<ul style="list-style-type: none"> • 手や顔を洗えるようになる • うがいができる
4才	<ul style="list-style-type: none"> • 食事のマナーが身に付き始める • 箸が使えるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分でおしっこ、うんちができる • トイレのドアを閉めてできる 	<ul style="list-style-type: none"> • 靴の左右を意識して正しくはく • 服の好みがはっきりしてくる 	<ul style="list-style-type: none"> • 歯ブラシの使い方が分かり、奥歯も磨こうとする • 鼻をかむことができる
5~6才	<ul style="list-style-type: none"> • しっかり噛んで食べようとする • 決められた時間内にたべることができる 	<ul style="list-style-type: none"> • 尿意、便意を感じたら、自分でトイレに行く • 後始末ができる 	<ul style="list-style-type: none"> • 一人で衣服を脱いだり、着たりできる • ファスナーができる 	<ul style="list-style-type: none"> • 食事前や排泄後に手を洗う • 自分の身の回りの清潔、身だしなみに注意する

障害のとらえ方

- 国際生活機能分類（ICF）
の生活機能構造モデル（2001）



箸が使いづらい などの困りごとは・・・



活動の観察から、もう一段階深く考えます！！

「活動レベル」から「機能」「参加」「環境」「個人」
へ掘り下げ、相互バランスをみながら困りごとに対処します。

考え方のポイント（例）

食事がうまく食べられない

活動

箸でうまくつまめない

なぜ??

機能・構造

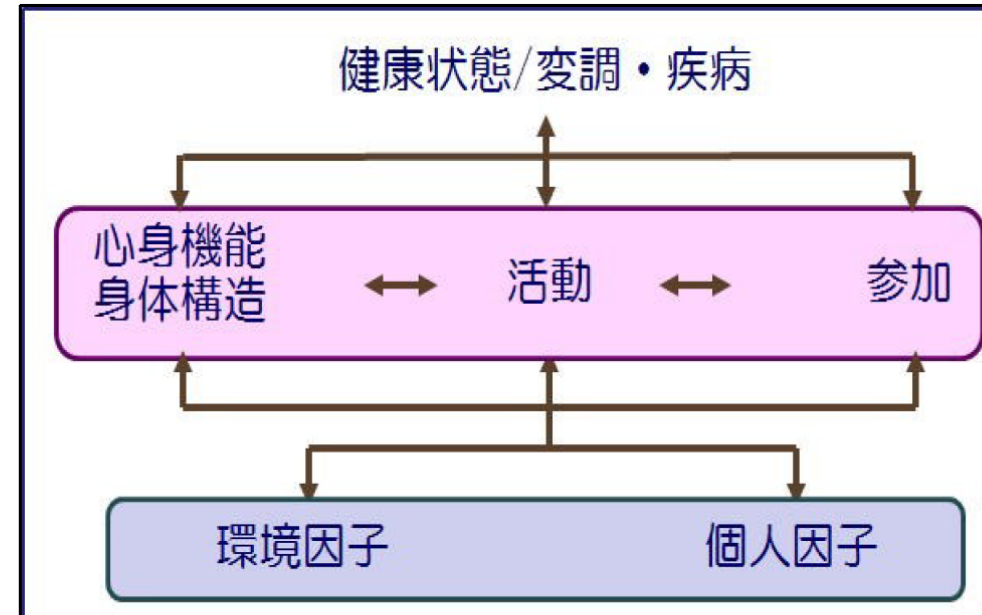
- （箸をしっかりと使用するための）手指機能の未分化、指先の力が弱い、
- 集中力や注意力に欠ける 運動麻痺、指の関節制限がある
- 座位保持が不安定で 身体が傾き座位姿勢が崩れる などなど・・・

環境

- 低い(高い) 机(椅子)で食事をしている、騒がしい などなど・・・

個人

- 好きな活動ではない などなど・・・



介入・取組みを行う際は・・・

評価

どこに着目するのかを明確にし、丁寧に観察する

目標の設定

(心身機能に重点を置くのか、道具や環境に重点を置くのか 等)

介入・取組み (段階付け)

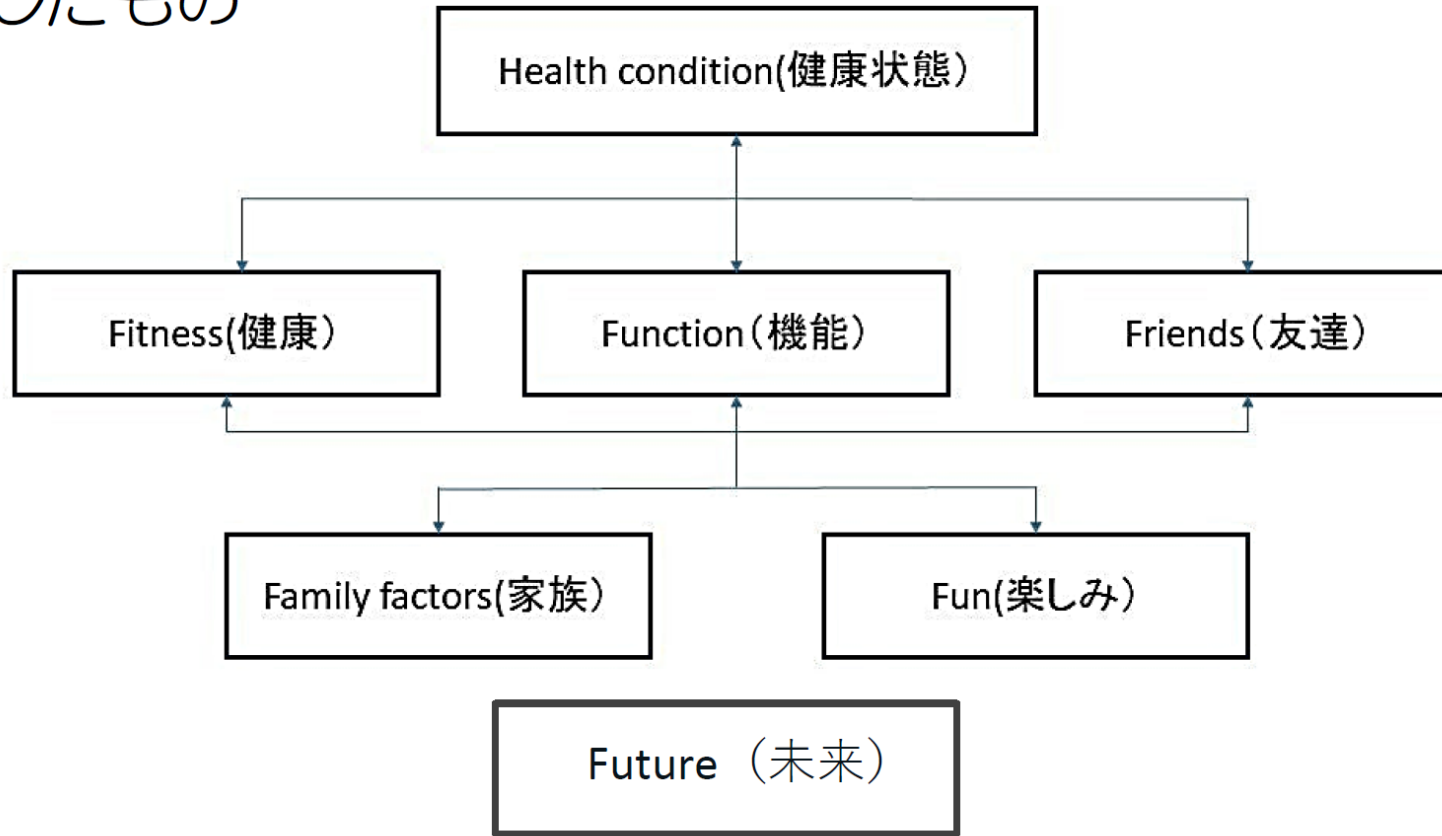
評価

(どこが負担になっている？何が改善している？どこが維持できている？)

次の目標の設定

F-words

ICFのフレームに小児特有の切り口でワードを置き換えたもので、療育における視点や課題の整理をしやすくしたもの



6つの”F-words”は、カナダにある研究所：CancChildのDr.Peter Rosenbaum氏が発表

人を取り巻く3要素



心身（身体機能、感覚機能、精神・知的機能等の内部環境）自体はすぐには変わらない

ゆっくり、時間をかけて変化していくもの

障害ととらえる前に、正常発達の過程は??

どの程度までの発達？（順序どおりの発達ではなく、過程が飛ぶことも多い）

改善することもあるし、逆に低下していくものもある

各個人の障害や生活背景なども影響する

★鉛筆やスプーンの持ち方にも個性あり

★一旦獲得した持ち方の修正は大変なエネルギーが必要

道具・環境（外部環境）はすぐに変えられる

心身の変化があっても、すぐに対応できる

（外部環境に心身を合わせることは時間がかかるし、困難な場合もある）

学校、自宅で異なるもの

参考・引用文献

- “こどもの育ちを応援する” 作業療法士の視点 “
一般社団法人奈良県作業療法士会 特別支援教育委員会
- 作業療法士が考える「生活動作」と「遊び」のアイデア集
一般社団法人鹿児島県作業療法士会 特別支援K-OTチーム
- 支援教育だよりPart 2
香川県立高松支援学校

<宣伝>

- 特別支援教育に活かす作業療法の知と技
～子どもの“作業”をのぞいてみよう～
一般社団法人京都府作業療法士会 子どもサポートOTチーム
(一般社団法人京都府作業療法士会ホームページ →
資料・リンク → ダウンロード資料 → (旧) 特別支援教育OTチーム から)