

今さら聞けない! ?
～ ADL ～

ADL という言葉を聞いたことがありますか？
ADL=Activities of Daily Living は、一般的に『日常生活動作』と訳され、リハビリテーションや介護の世界で一般的に使われている用語の一つです。高齢者介護をするにあたり、ADL はとても重要な概念ですので、ここでしっかりおさらいしておきましょう！

●ADL と IADL とは？

ADL とは、日常生活を営む上で、普通に
おこなっている行為・行動のことです。具体的には、食事や排泄、整容、移動、入浴等の基本的な行動をさします。要介護高齢者や障がい者等が、どの程度自立的な生活が可能かを評価する指標としても使われます。ADL が自立しているという場合、普通は介護を必要としない状態であると考えることができます。また、ADL が下がるということは「寝たきりの人を作る」ということになるのです。

また、ADL と似ている言葉に、IADL = Instrumental Activity of Daily Living があります。IADL は『手段的日常生活動作』と訳され、日常生活を送る上で必要な動作のうち、ADL より複雑で高次の動作をさします。例えば、買い物や洗濯、掃除等の家事全般や、金銭管理や服薬管理、外出して乗り物に乗ること等で、最近では、趣味のための活動も含むと考えられるようになってきています。

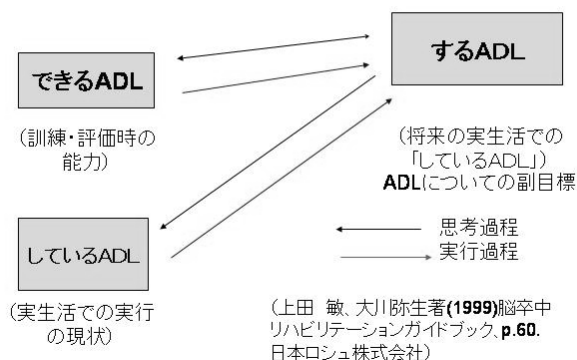
高齢者の生活自立度を評価する際、ADL だけではなく、IADL も考慮することが必要だと考えられています。

●介護とお世話することの違い

お年寄りや障害者の方のできない部分を介助する。これはお世話であって極端に言えばこれは介護とはいえません。なぜなら、介護とは自立支援の観点から行わなくてはならないからです。ただ単にできないことをやってあげる、これは良いことのように思えますが、本人のADL を低下させてしまう場合があります。出来ないことを出来るよう支援していくことが必要であり、出来ないことをお世話するだけでは体を動かさない状態が続くことになり、本来持っている残存機能が低下し様々な障害を起こす廃用性症候群になってしまいます。



「できるADL」「しているADL」から「するADL」



(上田 敏、大川 弥生著(1999)脳卒中リハビリテーションガイドブック、p.60. 日本ロシュ株式会社)

●「できる・しているADL」⇒「するADL」へ

ADL や IADL について考える際、従来は要介護高齢者等が、食事や排泄、移動、買い物等の行為を、誰かに介助してもらわなくても、自分でできるかどうかを評価するという考え方が一般的でした。しかし、要介護高齢者が能力的に『できる』からといって、毎日『している』わけではないということがわかってきました。

例えば、足腰が弱ってきたという高齢者を例にとると、家の中での移動は1人でできるので、食事や排泄等に介助は必要なく、歩行もある程度頑張ればできるため、買い物も可能と判断されたとします。その為、この人に対する介護サービスは不要と考えていたら、1ヶ月後には低栄養状態になってしまったということが起こることがあります。これは歩行が可能だからといって、毎日買い物に出かけて、自立的な生活を送ることができるとは限らないということを示しています。

将来家庭や職場に帰ったときに行うADLは「するADL」です。患者個人の背景はそれぞれ違って個別性があり、「するADL」はそれぞれ個別の目標があります。訓練で獲得したADLを実際の生活の場面で活用することが大切です。