

生活リハビリセンター—事業報告

多職種共通視点での生活行為評価と方法

買い物や調理の支援

生活リハビリセンター

センター長

江口 拓也

介護福祉士

秋山 友希

生活リハビリセンター 利用実績 (2023年12月1日~2026年3月25日)

【令和5年度 22名利用】

平均介護度 1.27

在宅復帰率 75.0%

【令和6年度 71名利用】

平均介護度 1.31

在宅復帰率 92.0%

【令和7年度 78名利用】

平均介護度 1.07

在宅復帰率 88.8%

【平均入居期間(日)】

令和5年度	23.2
令和6年度	25.3
令和7年度	27.7

【入居率(%)】

令和5年度	58.4
令和6年度	73.8
令和7年度	87.8

センターの特色

- 在宅復帰する方の平均利用日数が一ヶ月以内となっており個別性を重視した関わりで、心身の機能や生活行為の早期改善に繋げることができました。
- 在宅へ戻るにあたり、事前に本人・家族・担当ケアマネジャー等の関係者でカンファレンスや自宅訪問を行い、在宅生活に必要なサービス調整を行います。
- 介護認定を受けていない方でも利用可能
- 相談から入居受け入れまでのスピード
- 利用対象となる方のイメージ

入居者の課題について

➤入居者で買い物が課題の方	15%	20名
➤調理、食品管理が課題の方	45%	60名

- ・健康維持に食事は欠かせません。
- ・適切な食事を摂るためにも、課題解決に向けて丁寧に取り組みます。

買い物の課題

- 食品等の購入意識と計画を立て食材を揃える
- 店内での移動手段
- 代金の支払い
- お店までの移動手段
- 購入品の選定
- 購入した商品を運ぶ

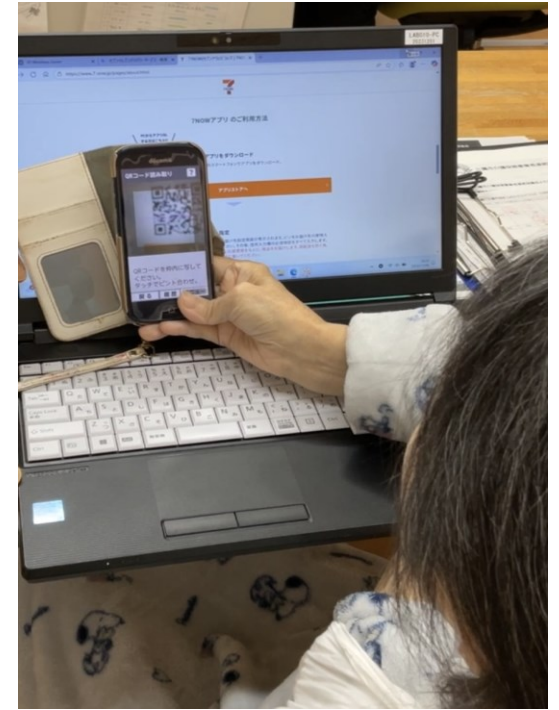
➤観察ポイント

- ・食材を揃えるための購入意識があるか、どなたが購入や準備をしているか
- ・購入するべき食品を選定できるか
- ・自宅から購入先までの順路は理解できているか
- ・店内での移動
 - 買い物カートを押す・片手に買い物かごを持つ
- ・食品選定はできるか（事前やその場で選定）
- ・支払い方法(現金、カード、アプリ等)
- ・店員やセルフレジでの支払い
- ・袋に詰めて自宅まで運ぶことができるか
(カゴ付き歩行車やキャリーバック等使用するのか)
- ・ネットスーパーでの手続きと注文



商品選定の様子

買い物の実際の様子



現金の支払いと受け取り セルフレジの支払い ネットスーパーの手続き

- 事前に購入したい商品を紙に記入してもらい、その通りに購入ができるか評価
- 金額に合わせて現金の支払いと受け取り評価
- セルフレジの操作方法評価
- ネットスーパーの手続きと注文評価

食品管理の課題

- 冷蔵庫への収納
- 消費や賞味期限の管理
- 冷蔵や冷凍保存の選定

➤ 観察ポイント

- 適切な保管場所に収納できるか
- 賞味、消費期限の管理ができるか
- 冷蔵庫内の食材の把握ができているか

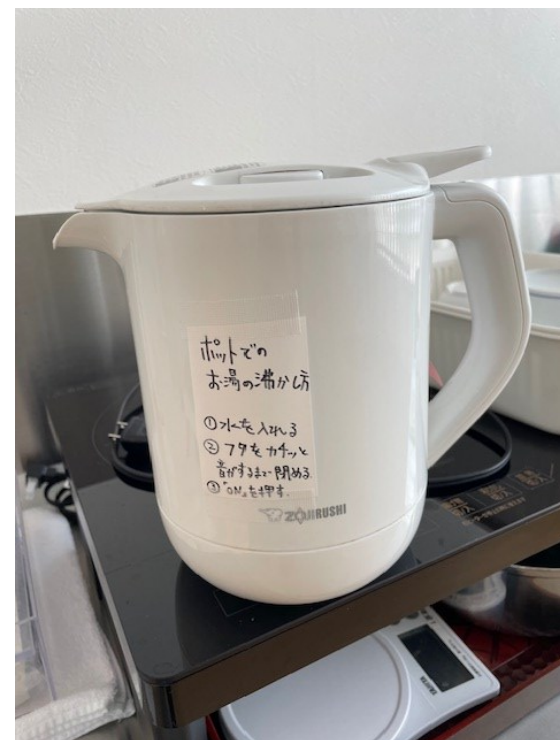
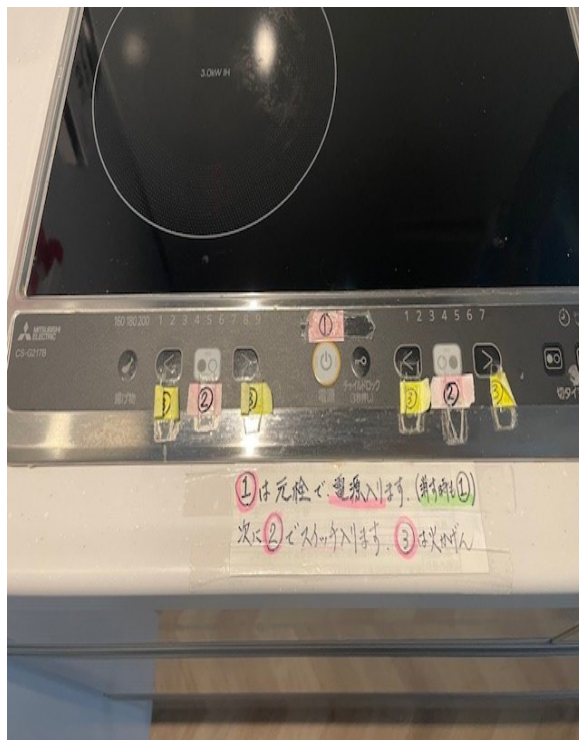
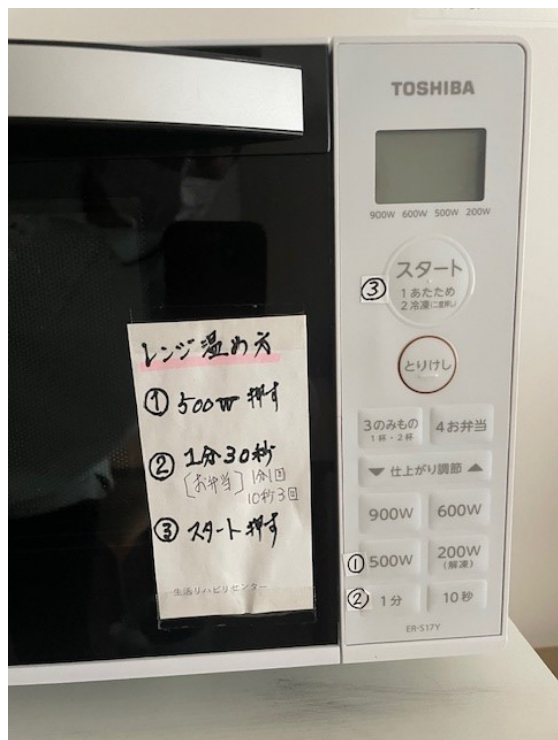
安全な調理動作への工夫



- 冷蔵庫や電子レンジの扉を開ける際、後方重心により転倒する可能性があるため福祉用具を活用する
- 冷蔵庫、冷凍庫をわかりやすくする工夫(ただし、自宅の冷蔵庫メーカーと同じとは限らないため、その辺は必要に応じて)

- 居室での調理の様子
立位や座位など、身体状況に合わせた調理行為動作の選定を行っている。

家電機器の操作説明の一例



- 電子レンジの操作方法をわかりやすくする工夫
説明メモを活用。また、ボタン式2種類、ダイヤル式と3種類のレンジを準備。
- IHの操作をわかりやすくする工夫
- 自宅から電子レンジや電気ケトルなど家電を持参してもらい、自宅に戻ってからすぐに活用できるように練習を行う。

調理の課題

- 2～3食の献立計画が立てられない
- IH操作、ガス操作ができない
- 調理への身体的負担がある
- 電子レンジ、電気ケトル等の家電操作ができない
- 食品パッケージやペットボトルのふた等が開けられない
- 調理後の食器洗浄や食卓や台所の片付け
- ゴミの廃棄や分別

➤ 観察ポイント

- 電子レンジ等の調理機器を適切に操作できるか
- 食後の片付けはできるか
- 一日何食とっているか(2食・3食)、配食の利用はあるか
- 調理意欲の把握(調理する、茹でる・湯煎・レンジならでき
る、全くしない等)
- 自身の可能な調理に合わせた購入品の選定ができるか
- 配食の受け取りはできるか

調理行為



- 食材を切る、炒める等、様々な調理行為に臨んでもらっています。
- その中でも炊飯については手順や手技をしっかりと確認しながら実践に繋げています。自宅で炊飯をして召し上がりたい方の希望に沿うように支援しています。

事例紹介:70代女性、要支援2、利用期間40日間

➤ 目標

- 献立を考え、必要な食材を購入できること
- 購入した食材を消費期限内に消費できること

➤ 利用中の取組

- 自宅での調理を想定し、献立を考え必要な食材を購入する練習
- 商品を電話注文し、センターへ配送してもらい支払いと受け取りを練習
- 定期的に本人と冷蔵庫内の食材の消費期限の確認をする
- 調理後や日常の清掃でゴミの分別練習を行う

➤ 結果

- 調理手順や食品の保存方法、食材管理に戸惑いがあったが、繰り返しの練習により自立して行えるようになった。また、食器の洗浄やゴミの分別も適切に行えるようになる
- 買い物は宅配注文ができるが、小銭での支払いに戸惑いがあるため、自宅では紙幣のみ使用し、家族に定期的なサポートを依頼した