

# QOLの高い生活の実現に向けた様々なニーズ (要介護高齢者)

## 趣味・生きがい、レジャー

たまの贅沢としての趣味やレジャー・生きがいの活動を続けられる (例: 趣味の品を買う、旅行に行くなど)

日常的に趣味やレジャー・生きがいのための活動を続けられる (例: 畑の手入れ、読書など)

## 学習・就労

セミナーや学会、仕事の集まりなど、新たな知識等を獲得する機会に参加できる

新しい学習や仕事に取り組むことができる

日課としている学習や仕事を続けられる

## 資産の管理・処分

資産 (家や土地、お墓など) の処分や獲得を考え、実行できる

資産 (株や証券など) の運用を考え、実行できる

日常的な、金銭管理ができる

## 手続き・契約

死への備えとしての手続きや契約を進めることができる

(例: ACPや遺言の作成など)

専門的な判断を伴う手続き・契約を滞りなく行える

(例: サービスの利用契約、行政手続きなど)

日常生活に必要な、役所や病院などの手続き・契約を滞りなく行える

## 家族等の世話

同居する家族やペットのたまに発生する世話の対応が出来る (例: 通院の付き添いなど)

同居する家族やペットに対し、日々の世話ができる

## 周囲の人との会話・交流

初めて接する人と関わる機会をつくり、会話や交流ができる (補聴器やスマートフォンなどの道具の利用も含む)

遠方に住むなじみの人と定期的に会話や交流ができる (補聴器やスマートフォンなどの道具の利用も含む)

日常的に関わる周囲の人と会話や交流ができる

## 運動

たまに、スポーツの試合やイベントに参加できる

継続的に、スポーツの試合やイベントに向けたトレーニング・運動を行える

日常的に身体の健康を保つための運動を行える

## 家事

たまの贅沢として、普段よりも快適な状態・環境を楽しめる

(例: クリーニングに衣類を出す、ハウスクリーニング業者を依頼するなど)

(掃除や洗濯などの家事において) 自分のこだわりを追求した快適な状態・環境を作ることができる

(掃除や洗濯などの家事によって) 不快がない状態・環境を作ることができる

## 買い物、物の運搬・移動

たまの贅沢で買い回り品の買い物や、引っ越しや模様替えなど大きなものの運搬・移動ができる

自分のこだわりを追求した買い物や遠方からの物の運搬ができる

日々の生活を送る上で必要な買い物やゴミ出しなどの物の運搬ができる

## 移動

環境の変化 (旅行先やショートステイ等) があっても、自分の希望どおりに移動ができる

自宅外の近所で必要な移動ができる

自宅内で必要な移動ができる

## 睡眠・休養

環境の変化 (旅行先やショートステイ等) があっても十分な睡眠がとれる  
自分のこだわりを追求した寝具や寝室で睡眠をとれる

規則正しく、十分な睡眠をとれる

(睡眠導入剤等を服用している場合を含む)

## みだしなみ

たまの贅沢としてエステや上質な装いなどを楽しめる

季節あるいは外出先に応じて、適切な装いができる

日常的に体の清潔を保つことができる

## 食べ・飲むこと

食事でたまの贅沢を楽しめる

(例: 誕生日や何かのお祝いの外食いつもより贅沢な食材を購入するなど)

日々の食事の中に自分のこだわりを追求できる

(例: 味噌汁には〇〇屋の豆腐、デザートには〇〇の最中などのこだわり)

適切な水分摂取と規則正しい食事がとれる

## 排泄

環境の変化 (旅行先やショートステイ等) があっても、規則正しく排泄できる (服薬・洗腸・摘便等を含む)

日常的な環境で、規則正しく排泄できる (服薬・洗腸・摘便等を含む)

## 意思表示・緊急連絡

緊急時や不安が強くなった時に、何らかの方法で自分の意思を伝えられる

日常生活において、何らかの方法で自分の意思を伝えられる

## QOLの高い生活の実現に向けた様々なニーズ (介護者家族)

### 死後の支援

資産の処分など公的な死後事務以外の死後の手続き等を、一人で抱え込まなくて良いと思える

今後の生活で不安な気持ちになったときに相談して良い、頼って良いと思える

### 家族の生活や想いの実現

(家族が)季節のイベントなどを通して自分が実現したい生活が実現できていると実感できる

(家族が)自分の仕事や活動を続けられると実感できる

### 話し相手・相談相手

資産の管理・処分など、介護領域以外の意思決定についても相談できる

介護だけでなく生活の様々なことについて相談できる

介護について不安・負担・悩むこと(入所・入院、サービス変更などの意思決定含む)を相談できる

### 付き添い・駆けつけの負担

緊急時の駆けつけや付き添いの全てを一人で抱え込まなくて良いと思える

日々の付き添い(通院や手続きなど)を自分ひとりで抱え込まなくて良いと思える

### 看護・介護の負担

たまのイベントの際などにも、(家族が)自分でも納得できる水準の看護・介護を提供できていると思える

日々の介護・看護について、(家族が)自分も納得できる水準の看護・介護を提供できていると思える

日々の介護・看護について、(家族が)自分だけで抱え込まなくて良いと思える

### 休養の確保

看護・介護があっても、(家族が)自分のためのレジャー等のリフレッシュする時間を確保できる

看護・介護があっても、(家族が)十分な休養・リフレッシュの時間を確保できる

QOLの高い生活の実現に向けた様々なニーズ一覧表

領域	大項目	中項目（様々なニーズ）
療養や生活機能の維持に関わる領域 (ケアマネジャーが捉えやすいと考えられる領域)	1 食・飲むこと	2 適切な水分摂取と規則正しい食事がとれる
		3 日々の食事の中に自分のこだわりを追求できる（例：味噌汁には〇〇屋の豆腐、デザートには〇〇の最中などのこだわり）
		4 食事でたまの贅沢を楽しめる（例：誕生日や何かのお祝いの外食、いつもより贅沢な食材を購入するなど）
	2 排泄	5 日常的な環境で、規則正しく排泄できる(服薬・洗腸・排便等を含む)
		6 環境の変化（旅行先やショートステイ等）があっても、規則正しく排泄できる(服薬・洗腸・排便等を含む)
	3 みだしなみ	7 日常的に体の清潔を保つことができる
		8 季節あるいは外出先に応じて、適切な装いができる
		9 たまの贅沢としてエステや上質な装いなどを楽しめる
	4 意思表示・緊急連絡	10 日常生活において、何らかの方法で自分の意思を伝えられる
		11 緊急時や不安が強くなった時に、何らかの方法で自分の意思を伝えられる
	5 移動	12 自宅内で必要な移動ができる
		13 自宅外の近所で必要な移動ができる
		14 環境の変化（旅行先やショートステイ等）があっても、自分の希望どおりに移動ができる
	6 家事	15（掃除や洗濯などの家事によって）不快がない状態・環境を作ることができる
		16（掃除や洗濯などの家事において）自分のこだわりを追求した快適な状態・環境を作ることができる
		17 たまの贅沢として、普段よりも快適な状態・環境を楽しめる（例：クリーニングに衣類を出す、ハウスクリーニング業者を依頼するなど）
	8 買い物、物の運搬・移動	18 日々の生活を送る上で必要な買い物やゴミ出しなどの物の運搬ができる
		19 自分のこだわりを追求した買い物や遠方からの物の運搬ができる
		20 たまの贅沢で買い回りの買い物や、引っ越しや模様替えなど大きなものの運搬・移動ができる
	7 運動	21 日常的に身体への健康を保つための運動を行える
		22 継続的に、スポーツの試合やイベントに向けたトレーニング・運動を行える
		23 たまに、スポーツの試合やイベントに参加できる
	9 睡眠・休養	24 規則正しく、十分な睡眠をとれる(睡眠導入剤等を服用している場合を含む)
25 自分のこだわりを追求した寝具や寝室で睡眠をとれる		
26 環境の変化（旅行先やショートステイ等）があっても十分な睡眠をとれる		
生活機能に隣接し、保険外サービスとして着目されやすい領域 (ケアマネジャーが一部捉えにくいと考えられる領域)	10 家族等の世話	27 同居する家族やペットに対し、日々の世話ができる
		28 同居する家族やペットのたまに発生する世話の対応（例：通院の付き添いなど）が出来る
	11 周囲の人との会話・交流	29 日常的に関わる周囲の人と会話や交流ができる
		30 遠方に住むなじみの人と定期的に会話や交流ができる（補聴器やスマートフォンなどの道具の利用も含む）
		31 初めて接する人と関わる機会をつくり、会話や交流ができる（補聴器やスマートフォンなどの道具の利用も含む）
12 手続き・契約	32 冠婚葬祭など不定期に発生する自分にとって大事な活動に参加できる	
	33 日常生活で必要な、役所や病院などの手続き・契約を滞りなく行える	
	34 専門的な判断を伴う手続き・契約（サービスの利用契約、行政手続きなど）を滞りなく行える	
より嗜好的・個別的な領域 (ケアマネジャーが捉えにくいと考えられる領域)	13 趣味・生きがい、レジャー	36 日常的に趣味やレジャー・生きがいのための活動を続けられる（例：畑の手入れ、読書など）
		37 たまの贅沢としての趣味やレジャー・生きがいの活動を続けられる（例：趣味の品を買う、旅行に行くなど）
	14 学習・就労	38 日課としている学習や仕事を続けられる
		39 新しい学習や仕事に取り組むことができる
		40 セミナーや学会、仕事の集まりなど、新たな知識等を獲得する機会に参加できる
	15 資産の管理・処分	41 日常的な、金銭管理ができる
		42 資産（株や証券など）の運用を考え、実行できる
43 資産（家や土地、お墓など）の処分や獲得を考え、実行できる		
家族に対する支援の領域	16 看護・介護の分担	44 日々の介護・看護について、(家族が)自分だけで抱え込まなくて良いと思える
		45 日々の介護・看護について、(家族が)自分も納得できる水準の看護・介護を提供できていると思える
		46 たまのイベントの際などにも、(家族が)自分でも納得できる水準の看護・介護を提供できていると思える
	17 休養の確保	47 看護・介護があっても、(家族が)十分な休養・リフレッシュの時間を確保できる
		48 看護・介護があっても、(家族が)自分のためのレジャー等のリフレッシュする時間を確保できる
	18 話し相手・相談相手	49 介護について不安・負担・悩みこと(入所・入院、サービス変更などの意思決定含む)を相談できる
		50 介護だけでなく生活の様々なことについて相談できる
		51 資産の管理・処分など、介護領域以外の意思決定についても相談できる
	19 家族の生活や想いの実現	52 (家族が)自分の仕事や活動を続けられると実感できる
		53 (家族が)季節のイベントなどを通して自分が実現したい生活が実現できていると実感できる
20 付き添い・駆けつけの分担	54 日々の付き添い（通院や手続きなど）を自分ひとりで抱え込まなくて良いと思える	
	55 緊急時の駆けつけや付き添いの全てを一人で抱え込まなくて良いと思える	
21 死後の支援	56 今後の生活で不安な気持ちになったときに相談して良い、頼って良いと思える	
	57 資産の処分など公的な死後事務以外の死後の手続き等を、一人で抱え込まなくて良いと思える	