埼玉県高齢者元気力アップ応援事業所認証事業（令和8年度） 研修プログラムⅠ

# LIFE評価の意義と活用方法

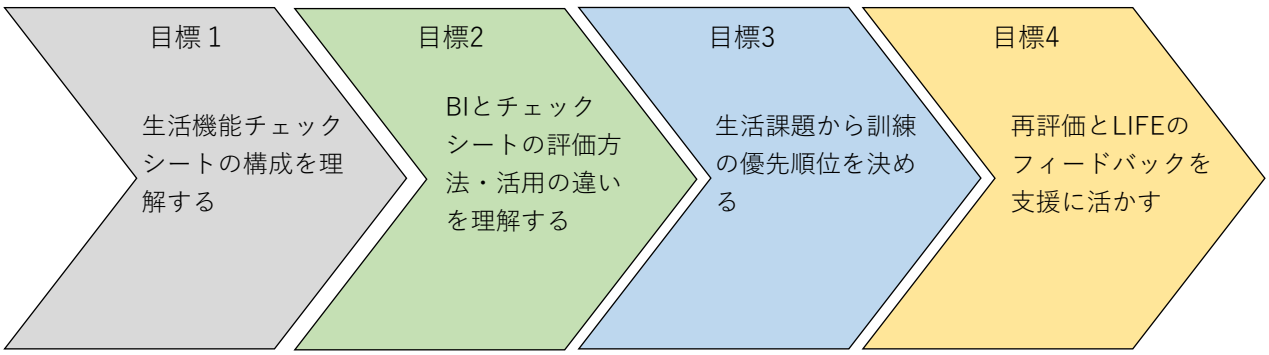
～生活機能チェックシートを中心とした評価の意味と活用～

埼玉県立大学 保健医療福祉学部
理学療法学科 菊本東陽



1

## 1. 本講義の到達目標：データ提出で終わらせないために




出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）、LIFE利活用の手引き

2

## 2. 現場で陥りがちなつまずき（課題の整理）

### ⚠ 形骸化しやすい現状（NGパターン）

- LIFEへの「データ提出・入力」自体が目的化している
- 評価結果が点数のみで処理され、現場のケアに活きていない
- 評価者によって自立／介助の判断基準がバラバラ
- 生活課題欄が「ふらつきあり」「転倒不安」など抽象的

### ✨ 目指すべき姿（本講義の狙い）

- 提出データは「現場のPDCAを回す情報源」として活用
- 評価から利用者の「望む生活」と「改善の鍵」を読み取る
- 基準を平準化し、多職種で共通の目標像を共有する
- 具体的な「場面・要因・目標」に落とし込んだ計画書を作成

出典　厚生労働省「科学的介護」

3

## 3. 科学的介護情報システム（LIFE）

LIFEは、科学的介護の推進を目的とした情報システムです。

| | |
|---|---|
| **1. PDCAサイクルの推進** | 利用者・事業所のフィードバックを確認し、ケアの振り返りに役立てます。 |
| **2. 科学的根拠の蓄積** | 蓄積したデータは、介護の質に関する分析や科学的根拠の蓄積に役立ちます。 |
| **3. 多職種協働の基盤** | 状態の変化や評価時の介助内容を共有し、多職種で支援方法を検討します。 |

出典　厚生労働省「科学的介護」、LIFEフィードバック活用の手引き

4

## 4. 個別機能訓練加算における主要様式とその関係

| ① 生活機能チェックシート<br>生活機能の評価（様式3-2） | ② 個別機能訓練計画書<br>目標と訓練内容（様式3-3） | ③ 興味・関心チェックシート<br>本人の希望の把握（様式3-1） |
|---|---|---|
| ADL・IADL・起居動作を評価し、生活課題とその背景を把握する | 本人の希望と生活課題を踏まえ、短期・長期目標と訓練内容を決める | 今していること、してみたいこと、興味があることを確認する |

出典　厚生労働省「個別機能訓練等の実施及び一体的取組について」別紙様式3-1～3-3

5

## 5. 生活機能チェックシートの構成と読み取り順

| Step 1<br>起居動作 | Step 2<br>ADL | Step 3<br>IADL | Step 4<br>生活課題 | Step 5<br>環境 |
|---|---|---|---|---|
| 寝返り・起き上がり・座位保持・立ち上がり・立位保持を確認 | 食事・移動・排泄・入浴などの自立度と介助内容を確認 | 様式の項目は調理・洗濯・掃除。買い物や服薬管理は必要に応じて聞き取る | どこに支障があり、何の環境や心身機能が影響しているかを記述 | 住宅環境・介護者の状況・福祉用具の適合度をチェック |

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）、LIFE利活用の手引き

6

## 6. ICF（国際生活機能分類）を用いた生活機能の整理

**健康状態**
病気・負傷・加齢変化

**心身機能・身体構造**
筋力・関節可動域・バランス・認知機能

**活動（ADL／IADL）**
日常生活で行う動作や行為

**参加（社会的役割）**
家庭での役割・趣味・地域活動への参加

**環境因子**
手すり・段差・家族支援・福祉用具

**個人因子**
価値観・生活歴・こだわり・意欲

環境因子や個人因子は、活動や参加と相互に関係します。

出典　厚生労働省「国際生活機能分類（ICF）」

7

## バーセル・インデックス（BI）で把握する日常生活動作

**10項目を項目別に採点し、合計0〜100点で表す**

| | |
|---|---|
| **基本的なセルフケア** | 食事、整容、トイレ動作、入浴、更衣 |
| **移動と姿勢の変化** | ベッド・車椅子間の移乗、歩行・車椅子移動、階段昇降 |
| **排泄の管理** | 排便コントロール、排尿コントロール |

**同じ合計点でも、支援が必要な動作は人によって異なる**

採点基準の出典：厚生労働省 中医協「参考：BIとADLスコアについて」57頁（要約）

8

## BI評価表① 食事・身の回りの動作・移乗

### 項目ごとに該当する点数を一つ選ぶ

| 評価項目 | 点数別の判定基準（要約） | 得点 |
|---|---|---|
| 食事 | 10 自立（自助具可）／ 5 食物を切るなどの介助 ／ 0 全介助 | ／10 |
| 移乗 | 15 自立（用具の操作を含む）／ 10 部分介助・監視<br>5 座位は可能だが移乗はほぼ全介助 ／ 0 全介助・不可 | ／15 |
| 整容 | 5 洗面・整髪・歯磨き等が自立 ／ 0 介助が必要 | ／5 |
| トイレ動作 | 10 自立（衣服操作・後始末を含む）／ 5 部分介助 ／ 0 全介助・不可 | ／10 |
| 入浴 | 5 自立 ／ 0 入浴動作に介助・見守りが必要、または不可 | ／5 |

**評価表②と合わせて10項目・100点。**

採点基準の出典：厚生労働省 中医協「参考：BIとADLスコアについて」57頁（要約）

9

## BI評価表② 移動・更衣・排泄の管理

### 移動の距離や、失禁・排泄管理への支援も確認する

| 評価項目 | 点数別の判定基準（要約） | 得点 |
|---|---|---|
| 歩行・車椅子 | 15 45m以上を自立歩行（車椅子・歩行器を除く）<br>10 45m以上を介助・監視等で歩行 ／ 5 歩行不能だが車椅子で45m以上自立 ／ 0 その他 | ／15 |
| 階段昇降 | 10 自立（手すり・杖可）／ 5 介助・監視 ／ 0 不可 | ／10 |
| 更衣 | 10 自立（靴・装具等を含む）／ 5 半分以上を自身で実施 ／ 0 その他 | ／10 |
| 排便管理 | 10 失禁なし・必要な処置も自立 ／ 5 ときに失禁、または処置に介助 ／ 0 その他 | ／10 |
| 排尿管理 | 10 失禁なし・必要な器具管理も自立 ／ 5 ときに失禁、または器具管理に介助 ／ 0 その他 | ／10 |

**評価表①＋②の合計　＿＿＿／100点**

採点基準の出典：厚生労働省 中医協「参考：BIとADLスコアについて」57頁（要約）

10

## 採点根拠を一行で残す

**場面・用具・工程・人の支援を記録する**

| | |
|---|---|
| **評価した場面** | 午前、自宅のベッドと車椅子の間。普段使う車椅子を使用 |
| **本人が行ったこと** | ブレーキ操作と立ち上がりを自身で実施 |
| **介助者が行ったこと** | 着座時にふらついたため、職員が体幹を支えた |

**この観察が普段の状況を表す場合、移乗の部分介助に該当（10点）**

採点基準の出典：厚生労働省 中医協「参考：BIとADLスコアについて」57頁（要約）

11

## 採点演習 食事・移乗・入浴

**三つの場面を読み、評価表で該当する点数を確認する**

| 場面 | 観察したこと |
|---|---|
| 食事 | 職員がおかずを切る。切った後は本人が自分で食べ終える。 |
| 移乗 | 本人が動作を行う。安全のため職員がそばで監視する。 |
| 入浴 | 浴槽から出る際に、職員が身体を支える。 |

**動画を一時停止し、各項目の根拠を一つずつ言葉にしてみましょう**

採点基準の出典：厚生労働省 中医協「参考：BIとADLスコアについて」57頁（要約）

12

## 7. BIと生活機能チェックシートの比較

| 評価軸 | Barthel Index（BI） | 生活機能チェックシート |
|---|---|---|
| 評価対象 | 基本的ADL 10項目の自立度 | ADL・IADL・起居動作と生活課題 |
| 評価の視点 | 実際の遂行状況と必要な介助 | ADLはBIの測定方法を参考にする。<br>IADL・起居動作は普段の動作を評価 |
| 判定方法 | 項目ごとの基準で採点 | ADLは項目別に採点。IADL・起居動作は4区分<br>自立・見守り・一部介助・全介助 |
| 活用 | 基本的ADLの自立度と変化の把握 | 環境や生活課題を記録し、支援計画に活用 |

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）、LIFE利活用の手引き（評価方法・BI評価基準）

13

## 8. 評価場面と日常生活での遂行状況の差

**同じ動作でも、環境や支援の条件によって実施状況は変わります。**

📌 **ギャップの典型例**

練習では手すりと見守りで歩く。自宅では転倒への不安から、家族が押す車椅子で移動している。

📌 **ギャップが生じる原因**

**環境**：手すりの有無、段差、照明
**本人**：転倒経験や不安
**支援**：見守りや介助の方法、時間帯

📌 **個別機能訓練の支援策**

自宅の移動経路を確認し、手すりの位置や介助方法を検討する。本人と相談し、安全を確保して段階的に練習する。

出典　厚生労働省「国際生活機能分類（ICF）」活動と参加

14

## 9. ADLの動作能力と日常生活での遂行状況

### 動作能力の評価

- 場面：条件をそろえて動作を試す
- 条件：用具、介助、声かけを記録
- 視点：どの工程をどこまで行えるか
- 例：手すりを使って立ち上がれる
- 活用：練習や環境調整の手がかり

### 日常生活での遂行状況の評価

- 場面：自宅など普段の生活場面
- 条件：いつもの用具や介助者を確認
- 視点：どの工程に支援が必要か
- 例：夜間は立ち上がりに介助が必要
- 活用：日常生活の支援方法の検討

出典　厚生労働省「国際生活機能分類（ICF）」活動と参加

15

## 10. IADL（手段的日常生活活動）の評価と着眼点

**様式の評価項目は調理・洗濯・掃除。普段の役割と必要な支援を確認します。**

### 調理

献立、下ごしらえ、火の管理のうち、本人が担う工程と支援を確認する。

### 洗濯

洗濯物の仕分け、洗濯機の操作、干す工程ごとに必要な支援を確認する。

### 掃除

道具の準備や片付け、床の掃除など、普段行う範囲と負担を確認する。

### 追加の聞き取り

必要に応じ、買い物・金銭管理・服薬管理・電話・交通利用なども聞き取る。

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）、LIFE利活用の手引き

16

## 11. 起居動作（基本動作）の重要性とチェック項目

**様式の基本動作は5項目。下の例に加え、座位の保持も確認します。**

### ① 寝返り

ベッド上の移動・体位交換

- ベッド柵の保持
- 麻痺側の考慮
- 褥瘡予防・自力移動

### ② 起き上がり

寝床から端坐位への移行

- 柵や手すりの使用
- 端坐位での体幹安定
- 血圧変化（立ちくらみ）

### ③ 立ち上がり

端坐位から立位への重心移動

- 足引き（足関節の角度）
- 前傾姿勢の確保
- 手すり・座面高さの適合

### ④ 立位保持

姿勢の維持・バランス制御

- 両足での支持基底面
- ふらつき・揺れ
- 立位での衣服着脱力

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）、LIFE利活用の手引き

17

## 12. IADL・起居動作の4区分と観察例

| 評価区分 | 観察の着眼点 | 判断例 |
|---|---|---|
| **自立** | 手助けや見守りなしで遂行 | 手すりを使い、一人で安全に立ち上がる |
| **見守り** | 付き添いや声かけが必要 | ふらつきに備え、立ち上がり時にそばで見守る |
| **一部介助** | 動作の一部に手助けが必要 | 立ち上がりの初めに身体を支える |
| **全介助** | 動作全体に手助けが必要 | 寝返りの全工程で介助者が身体を支える |

ADLはBIの測定方法を参考に、項目別の基準と点数で判定します。

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）、LIFE利活用の手引き

18

## 13. 『状況・生活課題』欄の書き方テンプレート

**抽象的な記述（例：「転倒不安あり」）を脱却し、具体的構文で書く！**

【記述構文テンプレート】

**【場面・動作】において、【原因・要因】のため、【具体的支障】があり、【介助/リスク】を伴っている**

× 抽象的なNG例：「夜間のトイレ移動で転倒の危険がありふらつく」
→これでは何の動作をどう訓練すべきかが見えない

**記載例**「夜間、ベッドから立ち上がる直後にふらつく。手すりを使用し、立位が安定するまで見守りが必要」
ベッドの高さや手すりの位置を確認し、立ちくらみがあればチームで共有する。

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）

19

## 14. 個別機能訓練計画書プログラム立案の3ステップ

| Step 1<br>ボトルネックの特定 | Step 2<br>生活目標への変換 | Step 3<br>介入プログラムの設計 |
|---|---|---|
| 評価結果から「何が動作を阻害しているのか（筋力・麻痺・環境・恐怖心）」を絞り込む | 「手すりと見守りで自宅の浴槽に出入りする」など、本人が望む生活場面で目標を設定 | ① 環境調整（手すり等）<br>② 動作練習（立ち上がり等）<br>③ 基礎筋力強化<br>の3要素をバランスよく構成 |

出典　厚生労働省「個別機能訓練計画書」別紙様式3-3

20

## 15. ミニ事例：評価から計画書・実践への連動例

**架空事例 Aさん（80代・要介護2）「自宅の浴槽で入浴を続けたい」**

### ① チェックシート評価結果

浴槽をまたぐときにふらつき、身体介助が必要
自宅浴室に縦手すりがなく、壁を支えにしている
入浴の判定は0点

### ② 個別機能訓練計画書

**【目標】**自宅の浴槽に手すりと見守りで出入りする
**【支援】**手すりの位置を確認し、設置を提案
模擬浴槽で足運びと重心移動を練習

### ③ 3か月後の再評価（成果）

手すりを設置し、自宅では身体介助から見守りに改善
入浴は見守りが必要なため0点
介助内容の変化を生活課題欄に記録

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）、LIFE利活用の手引き（BI評価基準・入浴）

21

## 入浴の再評価 点数に表れない変化

**同じ0点でも、身体介助から見守りに変わることがある**

| 時点 | 浴槽から出るときの支援 | 得点 |
|---|---|---|
| 初回 | ふらつきがあり、職員が身体を支える。 | 0点 |
| 再評価 | 手すりを使って動ける。安全のため見守りは必要。 | 0点 |

**本人が行えるようになった工程と、引き続き必要な支援を共有する**

採点基準の出典：厚生労働省 中医協「参考：BIとADLスコアについて」57頁（要約）

22

## 16. 提出で終わらせない再評価と振り返り（PDCA）

**Plan（計画）**
評価と本人の希望を踏まえ、目標と訓練計画を立てる

**Do（実施）**
訓練と環境調整を行い、動作や介助内容を記録する

**Act（改善）**
例：移動の低下傾向をケア記録と照合し、移動経路や練習内容を見直す

**Check（評価）**
訓練の進捗を確認し、LIFEのフィードバックをケア記録と照合

通所介護の進捗確認は少なくとも3か月に1回。LIFEの提出は加算ごとの要件に従います。

出典　厚生労働省「個別機能訓練等の通知」「LIFE関連加算の事務処理手順」、LIFEフィードバック活用の手引き

23

## 合計点が同じでも、内訳は変わる

**再評価では、変わった項目と観察条件を確かめる**

| 項目（架空例） | 初回 | 再評価 | 確認したいこと |
|---|---|---|---|
| 移乗 | 5点 | 10点 | 着座時の支援がどう変わったか |
| 更衣 | 10点 | 5点 | どの衣服・工程で支援が増えたか |
| その他8項目 | 55点 | 55点 | 同じ条件で評価できたか |
| 合計 | 70点 | 70点 | 項目別の変化を次の計画に反映 |

**比較する際は、評価日・場面・用具・介助の条件を併記する**

採点基準の出典：厚生労働省 中医協「参考：BIとADLスコアについて」57頁（要約）

24

## 17. 現場で使える『5分間アセスメント・チェックリスト』

| チェックポイント | 観察・確認項目 | 計画書・ケアへの還元アクション |
|---|---|---|
| 起居動作の安定性 | ベッドや椅子からの立ち上がり時、手すりに強く頼っていないか・足の位置は適切か | 立ち上がり重心移動訓練、手すり高さや椅子の高さ調整 |
| 歩行・移動の様子 | 送迎時やフロア移動時、足が上がっているか・すり足やふらつきはないか | つま先上げ訓練、障害物の除去、福祉用具（歩行器等）見直し |
| 排泄・着脱動作 | トイレ内でのズボン上げ下げ時に立位が保持できているか | トイレ用手すりの追加、立位バランス練習、着脱補助具の活用 |
| 本人の意欲・発言 | 「〇〇へ行きたい」「自分で〇〇したい」という前向きな発言があるか | 興味・関心チェックシートの更新、目指す生活目標の再設定 |

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）を参考に作成

25

## チームでの申し送り演習

**事実・支援・次に確認することを、短い記録で伝える**

| | |
|---|---|
| **事実** | 夕方、自宅のトイレ。衣服を上げる際に立位が不安定 |
| **支援** | 職員が身体を支え、衣服操作は本人が行った |
| **次回の確認** | 同じ工程を観察し、手すりの位置と支援の必要性を確認 |

**その場にいなかった職員が、同じ場面を観察できるか読み合わせる。**

26

## 18. まとめ ～評価を活かし、チームで育む科学的介護～

1. **評価を本人が望む生活につなげる**
   介助が必要な場面とその背景を記録し、具体的な支援目標を立てます。

2. **動作を試した条件と日常生活の違いを確かめる**
   環境や介助方法を確認し、生活場面に合う訓練と支援を組み合わせます。

3. **再評価とフィードバックで支援を見直す**
   評価結果を多職種で共有し、本人の目標に向けて計画を更新します。

出典　生活機能チェックシート（別紙様式3-2）、LIFE利活用・フィードバック活用の手引き

27