

「おうち時間」を健康に過ごす

自立した生活を送るためには、「今、自分ができること」を知ることが大切です。8つの項目を参考に自立度を確認することで、心身機能の低下の早期把握につながり、ADL・IADL低下の防止に役立ちます。

IADL評価の8項目

1 電話の使用

- ☐ 自分から電話をかけることや、受けることができる



2 買い物

- ☐ 小さな買い物だけでなく、全ての買い物が自分でできる



3 食事の準備

- ☐ 自分で献立を考え、調理、配膳を適切にできる(調理済みの物を温めるだけではなく、栄養管理もできる)



4 家事

- ☐ 家事を一人でできる(食器洗いや掃除、身の回りの片付け、ベッドの支度ができる)



5 洗濯

- ☐ 自分の洗濯は完全にできる



6 外出時の移動

- ☐ 一人で公共交通機関を利用できる。または、自分で自動車を運転できる(介助者と一緒にタクシーを利用するのは含まない)



7 服薬管理

- ☐ 正しい時間に正しい量の薬を、責任を持って飲むことができる(あらかじめ分包され準備されている状況は含まない)



8 金銭管理、財産の取り扱い

- ☐ 家計の管理を自分で全てできる(予算管理、小切手書き、借金返済、請求書の支払い、銀行へ行くなど)



参考資料：Lawtonの「手段的日常生活動作(IADL)尺度」より

※LawtonのIADL評価表では、細かな採点基準が示されていますが、ここでは主な内容をまとめています。また、食事の準備や家事、洗濯については女性のための項目となっていますが、男性も行う機会が多いため、男女問わず確認してみましょう。実際の採点に関しては、専門家とご相談ください。