

# ●日常生活能力

項目	一人でできる	部分的にできる	できない	備考（必要な援助等）
例) 服を着る		○		例) ボタン付きの服は使えない
<b>●食事</b>				
1	スプーンやフォークで食べる			
2	箸で食べる			
3	ストローやコップで飲み物を飲む			
4	ジュースなどの飲み物をコップに注ぐ			
5	口を閉じて食べる			
6	適切な時間に食事をする			
7	食事のバランスを考えて食べる			
8				
9				
<b>●排泄</b>				
1	トイレで排尿する			
2	トイレで排便する			
3	排尿・便の後始末を適切にする			
4	生理の後始末をする			
5	おむつやパンツに大小便をしたときに、伝える			
6	尿意や便意を伝える			
7	誘導がなくても、自分でトイレに行く			
8	手をきれいに洗う			
9	男性用・女性用トイレの区別が付き、使用できる			
10				
<b>●セルフケア</b>				
1	顔を洗う			
2	歯磨きをする			
3	髪を整える			
4	ひげを剃る			
5	爪を切る			
6	入浴し、髪や体を洗う			
7	体を拭いたり、髪を乾かす			
8	不調を訴える			
9	汚れた衣服を自発的に着替える			
10	薬の管理をする			
11	体温を測る			
12	診療科を選び、予約を入れる			
13	年1回、健康診断を受ける			
14	適切に睡眠をとる			
15	ハンカチやティッシュを携帯する			
16	小さな傷の手当てをする			
<b>●着脱</b>				
1	服を脱ぐ			

2	服を着る				
2-a	プルオーバーや、ボタン付きのシャツを着る				
2-b	ズボン（スカート）を着る				
3	季節やTPOに合わせた服を選ぶ				
4	靴下や靴を履く				
5	スナップやボタンをとめる				
6	ジャンパーのファスナーを開け閉めする				
7	ネクタイをしめる				
8					

●家事

1	洗濯をする				
1-a	洗濯物を取り込む				
1-b	洗濯物をたたむ				
1-c	洗濯機を使用して洗う				
1-d	洗濯物を洗濯方法別に仕分ける				
1-e	洗濯物を所定の場所に片づける				
2	掃除をする				
2-a	テーブルを拭く				
2-b	床を箒で掃く				
2-c	床を雑巾で拭く				
2-d	掃除機をかける				
2-e	ガラスを拭く				
2-f	風呂掃除をする				
2-g	トイレ掃除をする				
3	食器を洗う				
3-a	食後の食器を流しにさげる				
3-b	スポンジと洗剤を使用して食器を洗う				
3-d	洗った食器を拭く				
3-e	食器を所定の場所に片付ける				
4	買物をする				
4-a	硬貨や紙幣の種類がわかる				
4-b	値段を理解し、必要な金額を支払う				
4-c	お釣りがわかる				
4-d	頼まれた物を買ってくる				
5	簡単な調理をする				
5-a	カップ麺をつくる				
5-b	皮むき器を使って、皮をむく				

5-c	包丁を安全に使用する				
5-d	電子レンジやオーブントースターを使用する				
5-e	コンロを使用する				
6	片付けができる				
6-a	鞆や持ち物を所定の場所に収納する				
6-b	脱いだ服を片付ける				
6-c	自分の部屋を整理整頓する				
8					
9					
●その他					
1	ひとりで留守番をする				
2	戸締りをする				
3	金銭管理をする				
4	公共交通機関を利用する				
5	電話をかける				
6	時計を見て時間がわかる				
7	カレンダーを見て月日や曜日がわかる				
8	スポーツや旅行など趣味の活動を行う				
9	火や刃物などの危険物を認知する				
10	自由な時間を一人で過ごす				
11	慣れた場所であれば、一人で目的地まで歩いて行く				
12	必要に応じて、テレビ、新聞などから情報を得る				
13	パソコンを使用し、情報検索、メール等をする				
14	インターネットや、電話等による勧誘などによる、危険やトラブルを察知し回避する				
15	理由もなく、不当に扱われそうなどきに、自身の権利を、正当に主張する				
16	金融機関やATMを利用する				

( ) さんのファイル 記入者氏名 ( ) 続柄 ( ) 記入年月日 ( 年 月 日 )