

介護予防ケアマネジメントにおける課題と目標の例

課題		目標	
セルフケア	清潔・整容、排せつの自立、TPO に応じた更衣、服薬管理、健康に留意した食事・運動など	健康	毎年健診に行く、体にいいと思う食事や運動を日々続ける、自分で服薬管理する
		日常生活	起床から就寝まで規則正しい生活リズムで過ごす、TPO に応じた身支度をする
家庭生活	日常の買い物、食事の準備、掃除・洗濯・ゴミ捨てなどの家事、簡単な家の修理・電球の交換・水やり・ペットの世話など	家事	炊事・掃除・洗濯などを自分でする
		用事	買い物や銀行の用事を自分ですます
対人関係	家族や友人への気配り・支援、近所の人・友人・同僚との人間関係づくりと保持、夫婦・親密なパートナーとの良好な関係保持など	関係	家族と仲良く過ごす、近所の人と良い関係で過ごす
		役割	庭の草むしりや孫の世話など家族の用事や世話をする
		他者への支援	誰かの手助けをしたり、相談者になる
主要な生活領域(仕事と雇用、経済生活)	自営業の店番・田んぼの見回りなどの仕事、ボランティアや奉仕活動など人の役に立つ活動、預貯金の出し入れ	仕事	店番や畑仕事など自営業の手伝いを続ける
		活動	地域の奉仕活動に参加
		経済生活	預貯金の出し入れや管理
コミュニケーション	家族や友人への手紙やメール、家族や友人との会話、電話での会話	家族や友人との会話や電話、手紙やメールのやりとりを続ける	
運動と移動	自宅内・自宅以外の屋内、屋外を円滑に移動、移動にバス・電車・他人が運転する自動車を使用、自分で自動車や自転車を使って移動	外出	週に2回は買い物に行く、展覧会、公園など行きたいところに外出する
		旅行	家族や友人と2泊3日の旅行に行く
知識の応用(判断・決定)	日常生活に関する内容について、自分で判断・決定	何か起こったら自分で判断する、自分のことは自分で決める	
コミュニティライフ・社会生活・市民生活	友人との行き来、趣味や楽しみの継続、候補者を決めて投票、自治会や老人会の年行事・お祭りへの参加など	交流・参加	自治会のお祭りに参加、老人会の行事に参加、候補者を決めて投票
		楽しみ	趣味の会に参加する、週に1回外出する、趣味を持つ

(介護予防マニュアル改定委員会(2011.3)「介護予防マニュアル改訂版」三菱総合研究所)