

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



埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

1

この講義でできるようになること

“入力して終了”から“活用”へ：評価結果を支援プログラムに変換する

到達目標

1. 生活機能チェックシートの構造（ADL・IADL・起居動作）を説明できる
2. 生活機能チェックシートとBI（Barthel Index）の“違い”と“見方”を理解し、スタッフ間で共有することができる
3. 評価結果から「生活課題」を言語化し、プログラムの優先順位を立てられる
4. LIFEへの提出を“振り返りの材料”にして、再評価につなぐイメージを持てる

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）



スライド2

2

よくある現場のつまずき

「入力」そのものが目的化してしまう

用語の混乱

ADL・IADL・起居動作の区別がつかない
→ **何を評価しているのか曖昧**

点数（レベル）止まり

“点数が低い＝訓練”で終わる
→ **生活場面の意味づけが弱い**

課題欄が空欄/抽象的

「ふらつきあり」だけ
→ **どの場面で何が困るのか不明**

計画に反映されない

個別機能訓練計画書が別物
→ “**評価-支援**”につながらない

→ 「評価の内容」と「活用方法」を先に理解と共有することが重要

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度） スライド 3

3

LIFEとは：科学的介護を実践するための情報システム

評価結果を“現場の改善”に活かす仕組み

```

graph TD
    A["① 評価（現場）  
生活機能チェックシート等"] --> B["② 入力/提出（LIFE）  
様式に沿ってデータ化"]
    B --> C["③ 再評価（フィードバック）  
経時変化・傾向を確認"]
    C --> D["④ 改善（支援）  
目標/プログラムを更新"]
        
```

ポイント：LIFEは評価結果の“提出のため”ではなく、**現場の意思決定を助けるためのツール**

- 評価は「共通言語」：**職種や担当が変わっても理解と共有ができる**
- “変化”を見る：**前回より何が良く/悪くなったか**
- 支援の仮説を立てる：**何がボトルネックで、何を变えるか**
- 再評価で検証する：**プログラムの効果を確認める**

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度） スライド 4

4

個別機能訓練加算で扱う主要様式

本講義は「生活機能チェックシート」に絞って扱います

① 生活機能チェックシート (必須)

ADL、IADL、起居動作
+ 環境・生活課題
→ “**困りごと**”の全体像

② 個別機能訓練計画書 (必須)

目標・訓練内容・頻度
評価結果との「因果」
を書く
→ **実施の設計図**

③ 興味・関心チェックシート (任意)

本人のやりたい/興味
生活行為・社会参加の種
→ **目標設定の材料**

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業 (令和7年度)

スライド 5

5

生活機能チェックシート：全体像

“できる”ではなく“している”を記録する

生活機能チェックシート				
利用者氏名	生年月日	年	月	日
性別	男・女			
評価日	令和 年 月 日 ()	評価者		
評価スタッフ	職種			
ADL	項目	レベル	状態	環境・生活課題
	食事	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	椅子とベンチ間の移動	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	着脱	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	トイレ動作	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	入浴	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	歩行	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	階段昇降	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	更衣	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	移動	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
IADL	調理	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	洗濯	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	掃除	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	買い物	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
起居動作	項目	レベル	状態	環境・生活課題
	寝起	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	起き上がり	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	
	着脱	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	自立 (10) 一部介助 (15) 全介助 (20)	

ポイント

- LIFEの「生活機能チェックシート」に入力する点数は、**普段の「している状況」**で入力する
- ただし、支援のために「**できる**」を見抜く

読み取りの順番 (おすすめ)

- ① 起居動作：土台（姿勢・移乗の前提）
- ② ADL：身の回り（“している”動作）
- ③ IADL：生活の役割（在宅生活に直結）
- ④ 状況・生活課題：支援の入口
- ⑤ 環境：道具/場所/動線がカギ

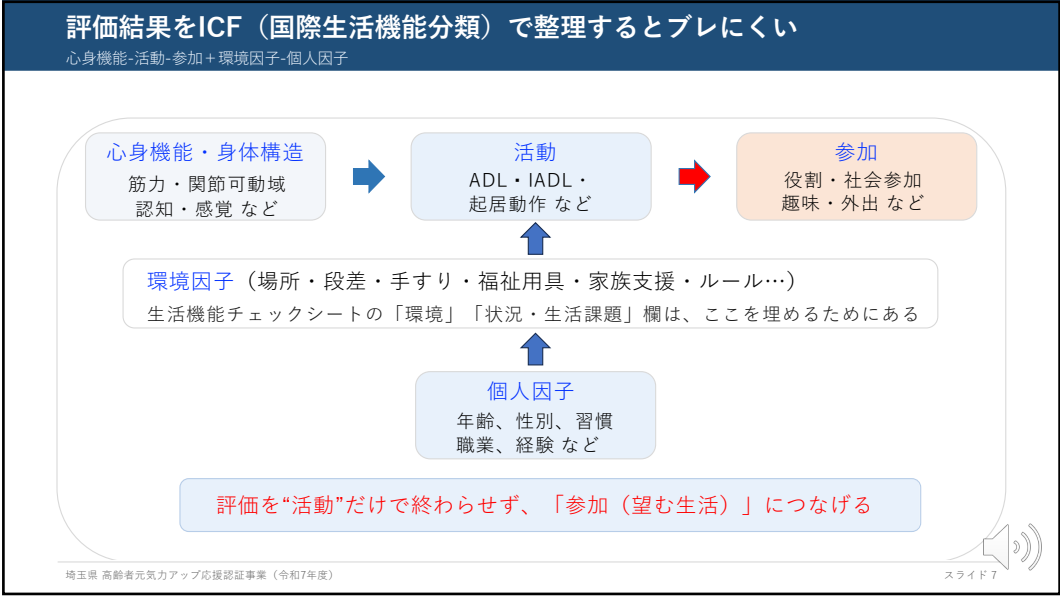
課題 “有”の理由が書ければ、プログラムは決まる

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業 (令和7年度)

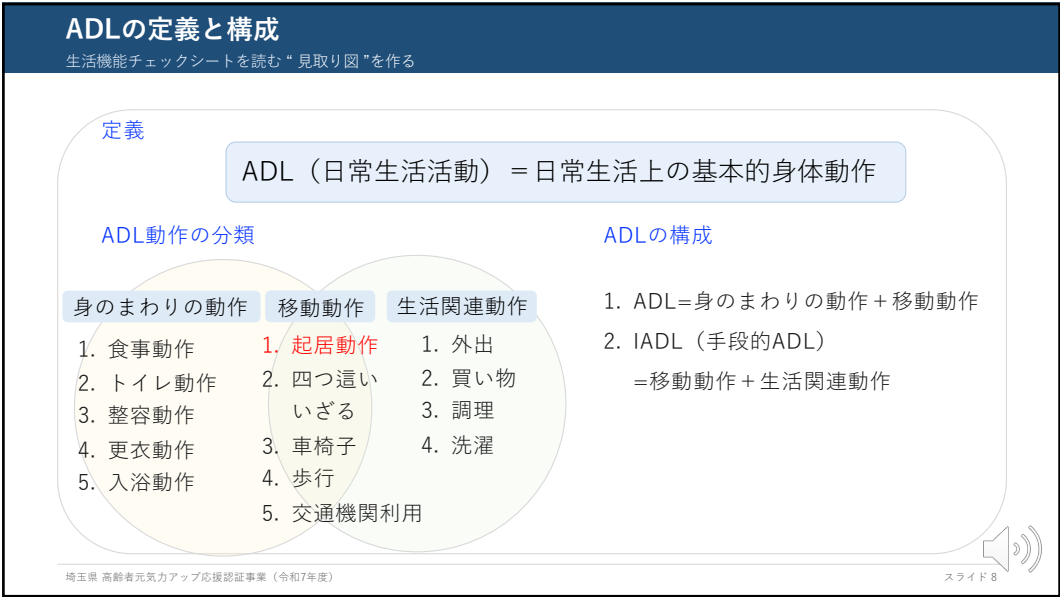
スライド 6

6

3



7



8

ADLの評価：身のまわり動作の自立度（Barthel Indexの考え方）

“している”ではなく“できる”を記録する

評価項目	点数	コメント	得点
食事	10	自立、自動具などの使用可、標準的時間内に食べ終わる	
	5	部分介助	
	0	全介助	
車椅子とベッド間の移乗	15	自立、プレーター、フットレストの操作も含む	
	10	軽度の部分介助または監視を要する	
	5	座ることは可能であるがほぼ全介助	
整容	5	自立	
	0	部分介助または不可能	
	10	自立	
トイレ動作	5	部分介助、体を支える、衣服、後始末に介助を要する	
	0	全介助または不可能	
	5	自立	
入浴	0	部分介助または不可能	
	15	45M以上の歩行、排泄具の使用の有無は問わず	
	10	45M以上の歩行、歩行器の使用を含む	
歩行	5	歩行不能の場合、車椅子にて45M以上の歩行可能	
	0	上記以外	
	10	自立、手すりなどの使用の有無は問わない	
階段昇降	5	介助または監視を要する	
	0	不能	
	10	自立、靴、フラスナー、腰具の着脱を含む	
更衣	5	部分介助、標準的な時間内、半分以上は自立で行える	
	0	上記以外	
	10	失禁なし、洗濯、衣類の取り扱いも可能	
排泄コントロール	5	失禁に支障あり、洗濯、衣類の取り扱いに介助を要する者も含む	
	0	上記以外	
	10	失禁なし、収容器の取り扱いも可能	
排泄コントロール	5	失禁に支障あり、収容器の取り扱いに介助を要する者も含む	
	0	上記以外	

合計点数

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

ポイント BIは「できるADL」を評価する

- ADL = 食事・移乗・更衣・排泄・入浴・移動などの基本動作
- “できるADL” = 条件（環境・補助具・介護量）が整えば達成できる能力

① 条件を明確化（環境・補助具・介護量/見守りの内容）


② 安全性と質の確認（時間・疲労・ふらつき・痛み・手順理解）

③ 再現性をみる（毎回できるか/いつならできるか）

“できるADL”の具体例

- トイレ：手すり+見守りで、移乗～後始末まで一連でできる（時間はかかる）
- 入浴：浴槽または手すり+見守りで可能/洗体は座位で自立可能
- 移動：屋内はT字杖で20～30m歩行可能/屋外の段差はふらつき→見守り

→条件をセットで書くと「何を整えれば“している”に近づくか」がみえる



スライド 9

9

生活機能チェックシートのADL：読み方のコツ

「レベル」だけでなく、“どの支援で成り立っているか”を見る


	項目	レベル	課題	環境 (実施場所・補助具等)	状況・生活課題
ADL	食事	・自立 (10) ・一部介助 (5) ・全介助 (0)	有・無		
	椅子とベッド間の移乗	・自立(15)・監視下 (10) ・座れるが移れない (5) ・全介助(5)	有・無		
	整容	・自立 (5) ・一部介助(0) ・全介助(0)	有・無		
	トイレ動作	・自立 (10) ・一部介助 (5) ・全介助 (0)	有・無		
	入浴	・自立 (5) ・一部介助(0) ・全介助(0)	有・無		
	平地歩行	・自立 (15) ・歩行器等 (10) ・車椅子操作が可能 (5) ・全介助(0)	有・無		
	階段昇降	・自立 (10) ・一部介助 (5) ・全介助 (0)	有・無		
	更衣	・自立 (10) ・一部介助 (5) ・全介助 (0)	有・無		
	排便	・自立 (10) ・一部介助 (5) ・全介助 (0)	有・無		
	排泄コントロール	・自立 (10) ・一部介助 (5) ・全介助 (0)	有・無		

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

例：トイレ動作が「一部介助」なら...

- 転倒リスクがある（ふらつき）
- 環境調整で変わる可能性（手すり、便座の高さ）
- 声かけ/手順提示が必要（認知・注意）
- 介助者の位置取りが重要（最小介助へ）

→ “一部介助の理由”を状況・生活課題欄に書く



スライド 10

10

5

IADL：生活の役割（手段的ADL）

自宅生活・地域生活の“続けたいこと”に直結

IADLとは

ADLが可能になったうえで、
“判断・段取り・役割”を伴う生活行為

例：買い物、調理、掃除、洗濯、交通機関利用
服薬管理、金銭管理、電話など

LIFEシートでは（例）

調理・洗濯・掃除
（自立/見守り/一部介助/全介助＋課題有無）

※生活背景に合わせて、他のIADLも聞き取りで補完

IADL	調理	・自立 ・見守り ・一部介助 ・全介助	有・無	
	洗濯	・自立 ・見守り ・一部介助 ・全介助	有・無	
	掃除	・自立 ・見守り ・一部介助 ・全介助	有・無	

IADLは「できる」より
「している／していない」の理由

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

スライド 11

11

起居動作（基本動作）：ADLの土台

寝返り・起き上がり・座位/立位保持・立ち上がり

	項目	レベル	課題	状況・生活課題
起居動作	寝返り	・自立 ・見守り ・一部介助 ・全介助	有・無	
	起き上がり	・自立 ・見守り ・一部介助 ・全介助	有・無	
	座位	・自立 ・見守り ・一部介助 ・全介助	有・無	
	立ち上がり	・自立 ・見守り ・一部介助 ・全介助	有・無	
	立位	・自立 ・見守り ・一部介助 ・全介助	有・無	

読み取りのポイント

- ・“姿勢”と“移動”能力でADLの土台
- ・立ち上がり/立位保持能力が低下していると、トイレ・更衣・入浴に影響する
- ・起居動作が改善すると
 - ① 介助量が大きく減ることがある
 - ② 環境調整の効果が出やすい（椅子高さ、手すり、足元）

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

スライド 12

12

評価レベルを揃えるコツ（チームでズレない）

自立/見守り/一部介助/全介助：判断基準を言葉にする

自立

- ・安全に一人で完遂
- ・道具使用はOK
- ・声かけ不要

見守り

- ・転倒/誤りのリスク
- ・安全確認が必要
- ・声かけ/促しがある

一部介助

- ・手助けが必要
- ・動作の一部を支える
- ・50%以上は本人が実施

全介助

- ・ほぼ介助者が実施
- ・本人の実施は限定的
- ・安全管理が中心

ポイント：迷ったら「安全に一人で行えるか」「声かけ/触れる介助が必要か」で整理

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

スライド 13

13

「状況・生活課題」欄：支援に変換する書き方

“課題あり”を、場面・要因・環境まで落とす

おすすめの一文テンプレート

【場面】で、【要因】のため、【行為】が【どの程度】難しい（→【リスク/困りごと】）

例1：移乗（監視下）

ベッド→椅子への移乗で、
立ち上がり時にふらつきがあり、
介助者の見守りと手すりが必要

→ 立ち上がり練習＋椅子高さ調整を優先

例2：入浴（一部介助）

浴槽またぎで片脚支持が不安定で、
浴室が狭く、手すり位置も合わない

→ 環境評価（手すり/椅子）＋動作練習

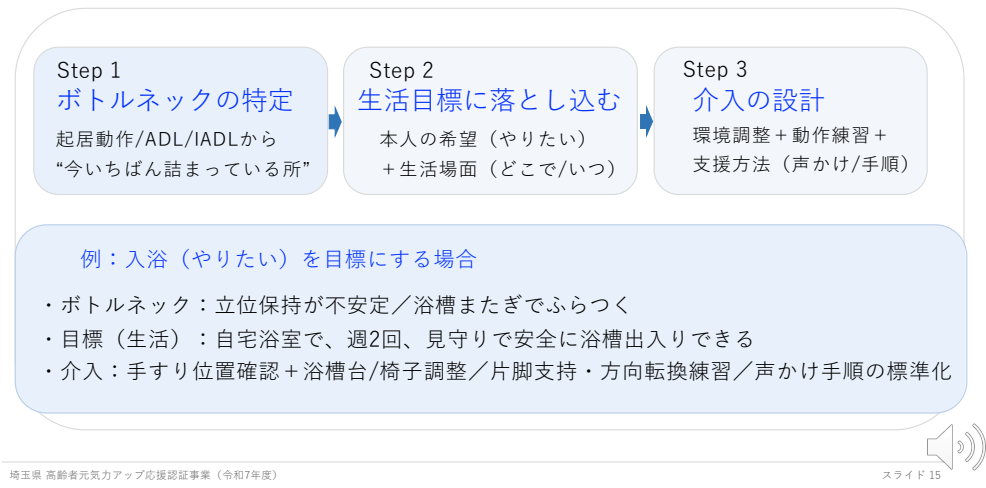
埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

スライド 14

14

評価結果をプログラムに落とす「3ステップ」

“やりたい”と“できる”をつなぐための手順



15

ミニ事例（架空）：自宅で入浴を続けたいAさん

評価→生活課題→支援の優先順位を決める

Aさん（要介護2） | 目標：自宅で週2回入浴

【生活機能チェック（抜粋）】

- ・ 起居動作：立ち上がり＝見守り、立位保持＝見守り
- ・ ADL：移乗＝監視下、入浴＝一部介助
- ・ IADL：掃除＝一部介助（転倒不安で実施減）
- ・ 環境：浴室が狭く、手すり位置が合わない
- ・ 生活課題：浴槽またぎでふらつき → 入浴が不安

優先順位（例）

- ① 浴室環境の確認（手すり/椅子/動線）
- ② 立位保持・片脚支持の練習
- ③ 浴槽またぎの動作練習（手順と声かけ）
- ④ 再評価：入浴＝見守りへ

（例）介助量のボトルネック



→ 「入浴」のレベルを上げるには、
起居動作×環境×手順の改善が有効

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

16

提出で終わらせない：再評価と振り返り

小さく回すPDCA（チームの共通言語として）

振り返りで見るポイント

初回評価

生活機能チェック
生活課題の言語化

計画

目標・頻度
プログラム設計

実施

日常の支援方法
声かけ・環境

再評価

変化を確認
次の改善へ

- ・ 改善した項目は何か（例：入浴＝一部介助→見守り）
- ・ 改善しない理由は何か（環境／身体／認知／支援手順）
- ・ 目標は本人の“やりたい”に近づいたか
- ・ 次の一手：環境改善？支援方法？練習内容？

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

スライド 17

17

現場で使える：5分チェックリスト

評価を「活用」に変えるために

- ・ 評価は「観察＋聞き取り＋環境確認」のセットで行う
- ・ ADLは“**している**”を原則に（良い日/悪い日もメモ）
- ・ 見守り/監視の理由を1行で書く（転倒・手順・注意など）
- ・ 状況・生活課題欄は「場面-要因-困りごと」で具体化する
- ・ 目標は「行為＋場所＋頻度＋支援レベル」で表現する

この5つが揃うと、LIFEは“提出書類”から“支援設計の道具”になります

埼玉県 高齢者元気力アップ応援認証事業（令和7年度）

スライド 18

18

まとめ

本講義のまとめ

- 生活機能チェックシートは、ADL・IADL・起居動作を“共通言語”にする
- Barthel Indexは「できるADL」、生活機能チェックシートは「しているADL」の評価である
- レベル/点数の先にある「場面・要因・環境」を読む
- 課題欄を具体化すると、優先順位とプログラムが決まる
- LIFE評価は提出で終わらず、再評価で検証して更新する

