こうじのうサポートチェックリスト

はじめに

高次脳機能障害は見えない障害と言われています。そのため、当事者本人も家族や周囲も当事者のできること・できないこと・難しいことを理解することはたやすいことではありません。生活面において、準備や声掛けなど知らず知らずのうちにご家族が当事者の生活をサポートしていることもあります。

「こうじのうサポートチェックリスト」は高次脳機能障害をお持ちの方がご自身でどのくらい生活できているか、ご家族がどのくらい生活をサポートしているかを把握できるように作成しました。

是非、ご活用ください。

使用方法（ご自由にお使いください）

例1: 当事者、ご家族や支援者がそれぞれでリストをチェックする。その後、双方で結果を確認する。
例2: 当事者だけ、あるいはご家族、支援者だけでチェックし、当事者の生活状況を振り返る。

【判断の基準】

自分で行なう：家族のサポートが全くなく自力で行動できる
準備　　：行動を促すために、家族が環境を整えるなど準備をする
声かけ　　：家族が声をかけて、行動のきっかけを作る
手伝い　　：行動そのものを家族が手伝う
できない　　：一人でも、家族のサポートがあってもその行動をできない
該当しない　：その行動を元々行っていない、あるいは行なう必要がない
　　例）＜整容＞化粧・髭剃りができる　＜調理＞　＜服薬管理＞　等
わからない　：現状がどのような状況なのかわからない、把握していない

例）服薬管理　　②服薬時刻に忘れずに服用できる

自分で行なう：自分で忘れずに服薬できる
準備　　：アラームや貼り紙など環境調整がなされていれば、自分で服薬できる
声かけ　　：家族が薬を飲むよう声かけする
手伝い　　：家族が飲む時間に薬を渡すなどして服薬している
できない　　：サポートがあっても服薬できない
該当しない　：服薬していない
わからない　：把握していない

こうじのうサポートチェックリストを使用するうえで不明点・疑問点がございましたら、
千葉県千葉リハビリテーションセンター　高次脳機能障害支援センターまでお問い合わせください。

	自分で行なう	家族がサポート			できない	該当しない	わからない
		準備	声掛け	手伝い			
生活リズム							
①生活リズムを保つことができる（昼夜逆転していないなど）							
②起床時刻を考えて決めることができる							
③起床時刻を意識して寝ることができる							
④寝坊しない為の工夫ができる（アラームをセットできるなど）							
⑤予定の時間に起きることができる							
⑥身支度ができる（洗顔⇒着替え⇒食事など）							
日常生活							
＜食事＞							
①食事の時間になると、席に着くことができる							
②適切な時間で食べ終わることができる							
③バランス良く、適切な量を食べることができる							
④マナーを守って食べることができる							
＜着替え＞							
①着替えることができる（手順・服の向きがわかる、途中で止まらないなど）							
②必要なときに着替えができる（起床時・就寝時・汚染時）							
＜入浴（シャワー浴）＞							
①適切な頻度で入浴できる							
②入浴の準備ができる（着替えの準備・お湯を入れるなど）							
③洗髪、洗体が一人でできる（洗い残し、流し残しがない）							
④適切な時間で入浴できる（長すぎる、短すぎることはない）							
⑤入浴後、身体や髪を拭くことができる							
＜整容＞							
①洗顔・歯磨き・整髪ができる							
②化粧・髭剃りができる							
＜排泄＞							
①尿意・便意に応じて、トイレに行ける							
②トイレ動作ができる（ズボン・下着の上げ下ろし）							
③排便・排尿後に拭き取りができる							
④排便・排尿後に流すことができる							

	自分で行なう	家族がサポート			できない	該当しない	わからない
		準備	声掛け	手伝い			
家事動作							
＜洗濯＞							
①洗濯物を決められた場所にまとめることができる（脱ぎっぱなしにしない）							
②いつ洗濯するか適切に決めることができる							
③適切に洗濯機のセッティングができる							
④洗濯物を干す事ができる　or　乾燥機にかけることができる							
⑤洗濯物を良いタイミングで取り込むことができる							
⑥洗濯物をたたんでタンスに入れたり、ハンガーにかけられる							
⑦季節で衣類を入れ替え、クリーニングに出すなどができる							
＜掃除＞							
①部屋が汚れている事に気付く、気にする事ができる							
②自分の部屋の整理整頓・掃除ができる							
③自分の部屋のゴミ捨てができる（部屋にゴミを溜めておかない）							
④共用スペースの使い方、汚れなどに配慮できる（洗面台・トイレなど）							
＜調理（食事準備）＞							
①献立を考えることができる							
②ご飯を炊くことができる							
③簡単なものを作ることができる（火や包丁の扱いも安全に可）							
④栄養バランス・量を考えて、出来合いのものを買うことができる							
⑤配膳・下膳ができる							
⑥食器を洗うことができる							
⑦洗った後の後始末ができる（食器・周囲を含む）							
＜買い物＞							
①買うものをメモすることができる							
②買うものを探す、選ぶことができる							
③支払いが適切にできる							
④必要なものを購入できる							
⑤不要なものを買わない（ネットショッピングなどを含む）							
外出							
①目的地を決めることができる							
②外出に必要な持ち物を用意できる+忘れずに持参できる							
③到着時刻に間に合うように出発できる							
④到着時刻に間に合わない場合、連絡できる（会社、通所先など）							
⑤目的地までの行き方を調べることができる							
⑥目的地まで安全に行くことができる（横断歩道や階段の利用など）							
⑦交通機関のトラブルに適切に対応できる							
⑧迷ったことに気づき、適切に対応できる							
⑨適切な時間に帰宅できる							
⑩外出からの帰宅後、手洗い、うがいができる							

	自分で行なう	家族がサポート			できない	該当しない	わからない
		準備	声掛け	手伝い			
生活管理							
＜身だしなみ＞							
①気候や場に合わせた洋服を選ぶことができる							
②汚れや破損のある衣服は着ない							
＜金銭管理＞							
①携帯・スマホの利用額を意識して、使用できる							
②小遣いが計画的にやりくりできる（趣味・交際費）							
③生活費の現金管理ができる（食費・被服費・医療費・交通費など）							
④小遣い・生活費において銀行口座の金銭管理ができる							
⑤高額な買い物の際、適切な判断ができる							
＜服薬管理＞							
①飲む薬を用意できる（その回に飲む必要な量と種類を用意できる）							
②服用時刻に忘れずに服用できる							
③服薬したかどうかわかる							
④自分の飲んでいる薬の内容をわかっている							
＜体調管理・緊急対応＞							
①水分などを適宜摂取できる							
②体調が悪いことに気づくことができる							
③体調が悪い時に人に伝えることができる							
④症状に合わせて医療機関を受診するか判断できる							
⑤医療機関に電話をするなどして状態を伝え、相談できる							
⑥診察時、症状や困っていることを説明できる							
⑦診察内容を理解し、忘れないように工夫できる							
＜予定管理＞							
①自分に合った予定管理手段をわかっている（カレンダー、手帳、スマホなど）							
②予定の記入（入力）ができる							
③予定を確認できる							
④予定を実行できる							
＜その他の管理・対応＞							
①困った時に相談できる							
②電話の対応ができる							
③勧誘などに適切に対応できる							
④忘れずに施錠できる							
⑤電気・火の始末ができる							
各種利用申請の手続き・契約							
①光熱費、水道代などの口座振替の手続きができる							
②自分宛に届く請求書に対応できる							
③年金など預貯金の管理ができる							
④公的機関の手続きができる（自立支援費・障害年金・手帳など）							
⑤重要な書類・年金手帳・保険証などの保管・利用ができる							