

表 1 生活行為向上プログラムにおける各メニュー（各メニューを段階的に組み合わせ実践する）

基礎練習	基本練習
<p>主にこころに働きかける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>緊張をほぐす（リラクゼーション）</li> <li>興奮や不安への働きかけ（音楽や運動の活用）</li> <li>認知機能改善</li> </ul> <p>主にからだに働きかける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>筋肉のこわばり（ストレッチなど）</li> <li>関節の可動性を増す（ROM訓練・モビライゼーションなど）</li> <li>痛みを緩和する働きかけ</li> <li>感覚への働きかけ</li> <li>座位・立位のバランス改善</li> <li>協調性・巧緻性の改善</li> <li>発声・口腔機能の改善</li> <li>有酸素運動の推進</li> <li>サーカディアンリズムの調整</li> <li>生活リズムを整える</li> </ul>	<p>主にこころに働きかける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>疾患や障害の理解支援</li> <li>自分の弱いところ・強いところなど行動パターンの理解支援</li> <li>認知機能改善トレーニング（学習療法、計算ドリル、塗り絵練習）</li> <li>挨拶、簡単な会話のやり取り</li> <li>回想法</li> <li>集団と協調して活動する</li> </ul> <p>主にからだに働きかける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>座位での手の操作練習</li> <li>立位での手の操作練習（リーチ動作・ワイピング、サンディング）</li> <li>起居移動、訓練室で移乗動作</li> <li>車いす駆動練習</li> <li>階段昇降動作・床動作</li> <li>道具を使いこなす練習（鉛筆や筆操作、紙押え練習、はし動作練習、ハサミ使用練習など）</li> <li>きき手交換</li> <li>食べる・飲み込む練習</li> <li>体力の維持改善</li> <li>自己トレーニングの支援</li> </ul>
応用練習	社会適応練習
<p>生活活動（ADL・IADL）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運搬を伴う歩行</li> <li>坂道などを含む屋外歩行</li> <li>エスカレーターなど利用練習</li> <li>模擬的トイレ動作（さまざまなトイレの利用練習を含む）</li> <li>模擬的入浴動作</li> <li>模擬的更衣・整容・化粧</li> <li>車やバスの乗り降り練習</li> <li>模擬的調理・掃除・洗濯</li> <li>模擬的買い物</li> <li>生活用具の活用練習（携帯電話、電子レンジ、IHなど）</li> <li>SST（社会生活技能訓練）</li> </ul> <p>生活を彩り意欲を生む練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カードゲーム・パズル</li> <li>手工芸、作品作り</li> <li>書字、日記、手紙</li> <li>趣味的活動</li> <li>パソコン</li> <li>ダンス（振付けから）</li> <li>詩吟・歌唱、音楽鑑賞</li> <li>写真、アルバム作り</li> </ul> <p>その他のメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>職業前訓練</li> </ul>	<p>社会生活の獲得・拡大</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自宅でのADL・IADL動作の確認や練習、環境調整</li> <li>外出、外泊の一連の行為の相談・情報提供支援</li> <li>買い物や郵便局・図書館・役場などの利用練習</li> <li>公共の交通機関利用練習</li> <li>銀行、ATM利用練習</li> <li>飲食店利用練習（メニューが見られる・言える、選択できるなど）</li> <li>介護サービス利用の見学・情報提供</li> <li>生活用具の選択や活用の助言・指導</li> <li>畑作業、盆栽の手入れ練習</li> <li>各種文化教室等への情報提供と参加支援</li> </ul> <p>環境への働きかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>インターネットなどの活用練習</li> <li>就労支援（環境調整、動作、道具の工夫指導）</li> <li>家族指導</li> <li>介護支援専門員・サービス提供者など支援者への助言・指導</li> <li>住居、バリアフリー環境への働きかけ</li> </ul>