

介護用語で、ADLとQOLという言葉を目にしますが ご存じでしょうか？



ADL 「Activities of Daily Living」 (日常生活動作)

食事や入浴、排せつのほか、金銭や薬を管理したり、外出先で乗り物を利用したりといった動作のこと



QOL 「Quality of Life」 (生活の質)

その人自身の生活の価値観や幸福感、満足な生活をしているかどうかのこと

ADLとQOLは、介護を受ける人の
幸福感や精神的な充足感に大きな影響を及ぼします



ADLとQOLの向上の為に



適度な運動や栄養バランスを考慮した食事を取り入れるなど、健康的な生活習慣を身につける事です。食事や家事、趣味活動などの日常生活を送ることが、ADLの改善へつながります。積極的に外出して家族以外の人間とコミュニケーションをとったり、社会活動に参加して役割を担ったりすれば、生活の幅はますます広がるでしょう。