

# 高齢者のADLとQOL: その違いと関連性、そして豊かな生活への道

高齢化が進む現代社会において、高齢者の生活の質を高めることは重要な課題となっています。高齢者の生活を豊かにするためには、ADL (Activities of Daily Living: 日常生活動作) と QOL (Quality of Life: 生活の質) の概念を理解し、それらの相互関係を把握することが重要です。この記事では、高齢者のADLとQOLの違いと関連性について、具体的な事例や最新の研究動向を交えながら詳しく解説していきます。<sup>1 2</sup>

## 1. ADLとQOL: それぞれの定義と高齢者における具体的な例

### 1.1 ADLとは？

ADLとは、日常生活を送る上で基本となる動作のことです。具体的には、食事、着替え、排泄、入浴、移動など、人が生きていくために必要な動作を指します。<sup>1</sup> これらの動作を自分で行うことができるかどうかは、高齢者が自立した生活を送れるかどうかの重要な指標となります。<sup>3</sup>

ADLは、さらに基本的日常生活動作 (BADL) と 手段的日常生活動作 (IADL) に分けられます。<sup>4</sup> BADLは、食事や排泄、更衣、整容など、生きていくために最低限必要な基本的な動作を指します。一方、IADLは、買い物や家事、金銭管理、服薬管理など、より複雑な判断や行動を必要とする動作を指します。<sup>5</sup> ADLには、「潜在的ADL」という概念も存在します。これは、診察や訓練の場では可能であっても、体力や環境などの要因により、日常生活では必ずしも自然に行われていない動作を指します。<sup>4</sup> つまり、ある時は一人でできても、いつもできるとは限らず、介助が必要になる場合もあるということです。

高齢者のADLを評価する際には、その方の能力を正確に把握することが重要です。<sup>6</sup> 例えば、ゆっくり歩けば車まで行けるのに、「転倒したら危ない」という理由で車椅子を用意してしまうと、歩行の機会を奪い、ADLの低下を招く可能性があります。高齢者自身の状態を適切に把握し、できることを最大限に活かせるように支援することが大切です。

また、ADLは身体機能や認知機能だけでなく、精神面の状態とも密接な関係があります。<sup>4</sup> 加齢や生活習慣病、精神疾患などが原因でADLが低下するケースも少なくありません。

#### 高齢者におけるADLの例

- **BADLの例**
  - 食事: スプーンやフォークを使って自分で食事を摂る。
  - 着替え: ボタンやファスナーを自分で留めて服を着脱する。
  - 排泄: トイレまで自分で移動し、用を足す。
  - 入浴: 浴槽まで移動し、石鹸を使って体を洗う。
  - 移動: ベッドから起き上がり、屋内を移動する。
- **IADLの例**
  - 電話: 電話帳を見て、電話番号をダイヤルして電話をかける。
  - 買い物: 買い物リストを見ながら、必要なものを購入する。
  - 家事: 掃除機をかけたり、洗濯物を干したりする。

- 金銭管理: 銀行に行って預金を引き出したり、公共料金を支払ったりする。
- 服薬管理: 薬の種類や飲むタイミングを理解し、正しく服用する。

## 1.2 QOLとは？

QOLとは、人がどれだけ自分らしく、満足のいく生活を送れているかという、生活の質を表す概念です。<sup>7</sup> WHO(世界保健機関)は、QOLを「個人が生活する文化や価値観のなかで、目標や期待、基準または関心に関連した自分自身の人生の状況に対する認識」と定義しています。<sup>8</sup> QOLは、身体的な健康状態だけでなく、精神的な健康、社会的な活動、経済的な状況、個人の価値観など、さまざまな要素が影響し合って決まります。<sup>9</sup> 言い換えれば、QOLとは、単に健康状態が良いということだけでなく、心身ともに充実し、社会とのつながりを感じながら、自分らしく生き生きと生活できている状態と言えるでしょう。<sup>10</sup>

QOLは、多面的で複雑な概念であり、身体的、精神的、社会的な側面が互いに影響し合っています。<sup>11</sup> 例えば、身体的な痛みが軽減されると、精神的なストレスも減り、社会活動への参加意欲が高まることがあります。このように、QOLを高めるためには、さまざまな側面からアプローチしていくことが重要です。

### 高齢者におけるQOLの例

- 身体的な健康: 病気や怪我なく、日常生活を送れている。
- 精神的な健康: 気分が安定していて、不安やストレスを感じていない。
- 社会的な活動: 家族や友人と交流したり、地域活動に参加したりしている。
- 経済的な状況: 生活に困窮することなく、安心して暮らせている。
- 個人の価値観: 自分の趣味や生きがいを持って、充実した日々を送れている。
- 環境: 快適で安全な住環境で生活できている。

## 2. ADLの低下がQOLに与える影響

高齢者のADLが低下すると、QOLにさまざまな影響を与える可能性があります。<sup>12</sup> ADLの低下は、身体機能の低下だけでなく、精神的な落ち込みや社会的な孤立にもつながり、QOLの低下を招く可能性があります。<sup>13</sup> ADLの低下は、高齢者自身の尊厳を傷つけ、生活の満足度を低下させる可能性も指摘されています。<sup>13</sup>

### ADL低下の影響

- 身体的な影響: 体力や筋力の低下、転倒のリスク増加、疲労感など。
- 精神的な影響: 不安、抑うつ、孤独感、無力感、自尊心の低下、罪悪感など。<sup>12</sup>
- 社会的な影響: 社会参加の機会の減少、人との交流の減少、孤立感など。<sup>14</sup>

ADLが低下すると、これらの影響が複合的に作用し、QOLを著しく低下させる可能性があります。<sup>15</sup> 例えば、ADLの低下によって外出が困難になると、人との交流の機会が減り、孤独感を感じやすくなります。また、自分のことができなくなるという無力感や、周囲に迷惑をかけているという罪悪感から、精神的に不安定になることもあります。<sup>14</sup> さらに、ADLの低下が進行すると、寝たきりになるリスクも高まります。<sup>15</sup>

### 具体的な事例

- 事例1: 足腰が弱くなり、外出が困難になったことで、人との交流の機会が減り、孤独を感じやす

くなる。<sup>14</sup>

- 事例2: 手指の震えがひどくなり、食事や着替えに介助が必要になったことで、自分のことを自分でできなくなることに對する不満や、周囲に迷惑をかけているという罪悪感を感じやすくなる。<sup>12</sup>
- 事例3: 認知機能の低下により、家事や金銭管理ができなくなり、これまで通りの生活を送ることが困難になる。<sup>8</sup>

### 3. QOLの向上がADLに与える影響

逆に、QOLの向上は高齢者のADLに良い影響を与える可能性があります。<sup>12</sup> QOLが高まると、生活に対する意欲や活動性が高まり、ADLの維持・向上につながることを期待されます。<sup>16</sup> QOLの向上は、身体機能の改善だけでなく、精神的な安定や社会的な活動の促進にもつながり、ADLの維持・向上を促す可能性があります。<sup>13</sup>

#### QOL向上の影響

- 身体的な影響: 体力や筋力の向上、バランス感覚の改善、疲労感の軽減など。
- 精神的な影響: 意欲や活力の向上、気分の安定、自信や自己肯定感の向上など。
- 社会的な影響: 社会参加意欲の向上、人との交流の促進、孤立感の解消など。

QOLが高まると、これらの影響が複合的に作用し、ADLの維持・向上に繋がる可能性があります。例えば、QOLの向上によって外出の機会が増えると、身体を動かすことが多くなり、筋力や体力が向上することが期待されます。また、人との交流を通して精神的な刺激を受け、意欲や活力が向上することもあります。

#### 具体的な事例

- 事例1: デイサービスに通い、仲間と交流することで、外出の機会が増え、身体を動かすことが楽しくなり、歩行機能が改善する。<sup>13</sup>
- 事例2: 趣味の教室に通い、新しいことを学ぶことで、生活にハリが出て、意欲的に日常生活を送れるようになる。<sup>17</sup>
- 事例3: 以前は好きだった化粧を再開することで、気分転換になり、外出の機会も増え、身体を動かすことが多くなる。<sup>18</sup>

### 4. 高齢者のADLとQOLの相互関係

高齢者のADLとQOLは、相互に影響し合う関係にあります。<sup>16</sup> ADLの向上はQOLの向上に繋がり、QOLの向上はADLの向上に繋がるという好循環を生み出すことができます。<sup>19</sup> ADLとQOLの関係は、「意欲の指標(Vitality Index: VI)」<sup>20</sup> など、さまざまな指標を用いて評価されています。

ADLとQOLの相互作用を理解することは、高齢者へのケアにおいて非常に重要です。ADLが低下している高齢者に対しては、QOLを高めるためのケアを提供することで、ADLの向上を促すことができます。逆に、QOLが低下している高齢者に対しては、ADLを向上させるためのケアを提供することで、QOLの向上を促すことができます。

### 5. 高齢者のADLとQOLを向上させるための具体的な方法

高齢者のADLとQOLを向上させるためには、さまざまな方法があります。ここでは、具体的な事例を交えながら、いくつかの方法を紹介します。

- **リハビリテーション:** 理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションは、身体機能の維持・向上に役立ちます。<sup>10</sup> 例えば、歩行訓練や筋力トレーニングなどを通して、日常生活に必要な動作をスムーズに行えるようにサポートします。また、リハビリテーションは、身体機能の改善だけでなく、精神的なサポートにもなります。リハビリテーションを通して、高齢者自身の「できる」という気持ちを育むことが大切です。
- **栄養バランスの取れた食事:** 栄養バランスの取れた食事は、健康を維持し、ADLの低下を防ぐために重要です。<sup>18</sup> 高齢者では、低栄養や食欲不振に陥りやすい傾向があるため、栄養士による食事指導や、食事のサポートが必要となる場合があります。食事の際には、見た目や香り、盛り付け方などにも気を配り、食事を楽しむことができるように支援することも重要です。
- **社会参加の促進:** 高齢者が社会参加することは、孤独感を解消し、QOLを高めるために重要です。<sup>9</sup> 地域のサロン活動やボランティア活動などに参加することで、人との交流の機会を増やし、社会とのつながりを感じることができます。社会参加は、身体を動かす機会にもなり、ADLの維持・向上にもつながります。
- **趣味活動の支援:** 趣味活動は、高齢者の生活にハリと潤いを与え、QOLを高めるために有効です。<sup>21</sup> 以前は好きだったことや、新たに挑戦してみたいことなど、高齢者自身の興味や関心に基づいた趣味活動を見つけることが大切です。趣味活動を通して、新しい仲間ができたり、生きがいを感じたりすることで、QOLが向上し、ADLの維持・向上にもつながることが期待されます。
- **環境調整:** 高齢者が安全に、そして快適に生活できるよう、住環境を調整することも重要です。<sup>10</sup> 例えば、手すりの設置や段差の解消など、バリアフリー化を進めることで、転倒のリスクを減らし、ADLの維持に繋がります。また、照明を明るくしたり、家具の配置を工夫したりすることで、高齢者が生活しやすい環境を整えることができます。
- **介護サービスの活用:** ADLやQOLの向上を目的とした、さまざまな介護サービスがあります。<sup>22</sup> ホームヘルパーによる家事や身体介護の支援、リハビリに特化したデイサービス、配食サービス、介護予防ケアマネジメントなど、高齢者の状況に合わせて適切なサービスを利用することで、ADLとQOLの向上を図ることができます。
- **個別性の尊重:** 高齢者一人ひとりの状態やニーズに合わせて、ケアの方法を工夫することが重要です。<sup>23</sup> 例えば、白内障の方には、食材とのコントラストがはっきりする色の食器を使用したり、嚥下障害のある方には、食べやすいように食事を工夫したりするなど、個別性の高いケアを提供することで、QOLの向上に繋げることができます。

## 6. それぞれの立場からのADLとQOLに対する考え方

ADLとQOLに対する考え方は、高齢者本人、家族、介護者など、それぞれの立場によって異なります。

- **高齢者自身の視点:** 高齢者自身は、できるだけ自分の力で日常生活を送りたい、自分のことは自分で決めたいという思いが強い傾向があります。<sup>12</sup> そのため、ADLの維持・向上は、自立した生活を送る上で重要な要素となります。また、QOLを高めるためには、自分の趣味や生きがいを大切にしたいという思いがあります。<sup>13</sup> 高齢者自身の価値観や希望を尊重し、その人らしい生活を支援することが大切です。
- **家族の視点:** 家族は、高齢者が健康で長生きしてほしい、そして、その人らしく幸せに暮らしてほしいという思いがあります。<sup>9</sup> ADLの低下やQOLの低下は、家族にとっても大きな負担となる可能性があるため、高齢者のADLとQOLを向上させるためのサポートをしたいと考えています。<sup>8</sup> 家族は、高齢者の生活を支える上で重要な役割を担っており、ADLとQOLの向上に向けて、高齢者と協力していくことが大切です。

- 介護者の視点: 介護者は、高齢者のADLとQOLを向上させるために、専門的な知識や技術を活かして、ケアを提供しています。<sup>11</sup> 高齢者一人ひとりの状況やニーズを把握し、その人らしい生活を支援することが重要です。<sup>9</sup> そのためには、高齢者の声に耳を傾け、その気持ちを尊重しながら、ケアを提供することが大切です。また、過剰な介助は、高齢者自身のADLを低下させる可能性もあるため、<sup>12</sup> 自立を支援し、できることは自分で行えるように促すことも重要です。

## 7. ADLとQOLに関する最新の研究動向や政策動向

ADLとQOLに関する研究は、近年ますます盛んに行われています。最新の研究では、ADLとQOLの関連性をより深く分析したり、ADLとQOLを向上させるための新しい方法を開発したりする試みが進められています。<sup>2</sup> 例えば、高齢者の運転免許返納によるQOLの変化や、<sup>2</sup> 在宅がん患者のADLとQOLの関係性、<sup>25</sup> ADLギャップの実態<sup>26</sup> など、さまざまな研究が行われています。

### 政策動向

政府は、高齢者の健康寿命の延伸とQOLの向上を目的とした政策を推進しています。<sup>27</sup> 介護保険制度や地域包括ケアシステムなどを通して、高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく生活できるよう支援する取り組みが進められています。<sup>28</sup> また、高齢者の健康を損なう主な原因である認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒<sup>29</sup> などの予防にも力を入れています。

COVID-19の感染拡大は、高齢者の健康に大きな影響を与えており、外出や社会参加の機会が減少し、フレイルが進行しているという報告もあります。<sup>29</sup> このような状況下では、高齢者のADLとQOLを維持・向上させるための新たな取り組みが求められています。

## 8. 結論: ADLとQOLの相互作用を理解し、高齢者の豊かな生活を支援

高齢者のADLとQOLは、相互に影響し合う関係にあり、どちらか一方だけを向上させるのではなく、両方をバランス良く向上させることが重要です。高齢者一人ひとりの状況やニーズを把握し、その人らしい生活を支援するために、ADLとQOLの相互作用を理解することが大切です。

高齢者自身が、ADLを維持・向上させ、QOLを高めるために、積極的に社会参加したり、趣味活動を楽しんだりすることが重要です。また、家族や介護者は、高齢者の思いに寄り添い、ADLとQOLを向上させるためのサポートをすることが大切です。

高齢化が急速に進む現代社会において、高齢者のニーズは多様化しており、ADLとQOLを向上させるための取り組みも、常に変化していく必要があります。そのため、継続的な研究やイノベーションを通して、高齢者の豊かな生活を支援していくことが重要です。

### 引用文献

1. ADLとは？ IADLとの違い、意味や評価方法を紹介 - ロイヤル介護, 2月 17, 2025にアクセス、<https://r-guide.jp/guide/after/iryo/6901.html>
2. 活動報告 | QOL-PRO研究会サイト, 2月 17, 2025にアクセス、<https://qol-pro.jp/houkoku/>
3. ADL(日常生活活動)とは？ 定義や評価方法も詳しく紹介！ - リエイの快護, 2月 17, 2025にアクセス、<https://riei-kaigo.jp/column/post-15942/>

4. 介護現場で使われるADL(日常生活動作)とは？IADLとの違いも解説！, 2月 17, 2025にアクセス、<https://care-infocom.jp/article/1784/>
5. 自立生活の指標:日常生活動作(ADL)とは | 健康長寿ネット, 2月 17, 2025にアクセス、<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenkou-undou/jiritu.html>
6. ADLとは？低下の原因と予防方法についてわかりやすく解説 - LIFULL 介護, 2月 17, 2025にアクセス、[https://kaigo.homes.co.jp/manual/insurance/how\\_to\\_get/adl/](https://kaigo.homes.co.jp/manual/insurance/how_to_get/adl/)
7. 高齢者における生活の質 - 20. 老年医学 - MSDマニュアル プロフェッショナル版, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://www.msmanuals.com/ja-jp/professional/20-%E8%80%81%E5%B9%B4%E5%8C%BB%E5%AD%A6/%E5%8A%A0%E9%BD%A2%E3%81%A8%E7%94%9F%E6%B4%BB%E3%81%AE%E8%B3%AA/%E9%AB%98%E9%BD%A2%E8%80%85%E3%81%AB%E3%81%8A%E3%81%91%E3%82%8B%E7%94%9F%E6%B4%BB%E3%81%AE%E8%B3%AA>
8. 高齢者のQOL | 健康長寿ネット, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyoju-shakai/koreisha-qol.html>
9. 介護におけるQOLとは？介護者が知っておきたいQOLを高める方法 - みんなの介護, 2月 17, 2025にアクセス、<https://www.minnanokaigo.com/news/kaigo-text/home-care/no470/>
10. 介護におけるQOLとは？向上施策やADLとの関係性を解説 - Rehab Cloud, 2月 17, 2025にアクセス、<https://rehab.cloud/mag/12165/>
11. 介護のQOLとは？ADLやIADLとの関係やQOLを上げるための5つのポイントをご紹介 - リジョブ, 2月 17, 2025にアクセス、<https://relax-job.com/more-health/23846>
12. 介護のQOLとは？ADLとの関係や利用者の生活の質向上のヒントを解説！ - きらケア, 2月 17, 2025にアクセス、<https://job.kiracare.jp/note/article/26449/>
13. QOLとは？生活の質を高める方法をわかりやすく解説 - シンエンス, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://www.sinenth.co.jp/monisuta/column/qol/>
14. ADL(日常生活動作)とQOL(生活の質)の関係性！徹底解説 - けあコンサル, 2月 17, 2025にアクセス、<https://www.r-lease-cc.jp/weekly/adl-qol/>
15. ADLの低下はなぜおこる？生活の質を落とさないためにやるべきこととは？ - ミラクス介護, 2月 17, 2025にアクセス、[https://kaigo.miraxs.co.jp/column/how\\_to\\_0058/](https://kaigo.miraxs.co.jp/column/how_to_0058/)
16. QOLとADLの違いと関係性 | 介護における評価方法・生活の質向上のための考え方, 2月 17, 2025にアクセス、<https://rehab.cloud/mag/3602/>
17. 介護におけるQOL向上には何が必要？定義やADLとの関係を解説！ - メディカル・ケア・サービス, 2月 17, 2025にアクセス、<https://www.mcsq.co.jp/kentatsu/kaigo/8225>
18. 資生堂、継続的な化粧行為が高齢者の日常生活動作を向上させることを実証, 2月 17, 2025にアクセス、[https://corp.shiseido.com/jp/newsimg/archive/00000000001335/1335\\_z5t32\\_jp.pdf](https://corp.shiseido.com/jp/newsimg/archive/00000000001335/1335_z5t32_jp.pdf)
19. 高齢者や認知症のクライアントの QOLを向上させるために - AWS, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://hondana-storage.s3.amazonaws.com/1085/files/T9784763921512.pdf>
20. 原田和子・下江由記・末丸修三:「青空緑芝 OUTDOOR アクティビティケア・プログラム (FY-OACP)」の認知症高齢者における意欲および生活の質(QOL)に及ぼす効果, 2月 17, 2025にアクセス、  
[https://www.carenavi.jp/content/dam/sites/www\\_carenavi\\_jp/genba/pdf/vol2\\_pdf\\_01.pdf](https://www.carenavi.jp/content/dam/sites/www_carenavi_jp/genba/pdf/vol2_pdf_01.pdf)
21. 介護老人保健施設に入所する認知症高齢者への ADL支援プロトコルを用いた介入が主観的QOLの向, 2月 17, 2025にアクセス、  
[https://www.kenkoudai.ac.jp/library/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/14\\_6\\_nakanishi.pdf](https://www.kenkoudai.ac.jp/library/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/14_6_nakanishi.pdf)
22. ADLを低下させない重要ポイントは2つ！IADL維持とQOL向上 - SOYOKAZE, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://www.sykz.co.jp/media/adl-decline/>
23. 介護施設におけるホスピタリティとは？ ADLとQOLに配慮したおもてなしの精神, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://www.dearest-partners.jp/archives/887>
24. QOL(生活の質)とは？ | 意味・評価方法・QOL向上のためのヒント を解説 - Rehab Cloud, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://rehab.cloud/mag/3506/>

25. Characteristics of Physical QOL and ADL in Patients with Advanced Cancer Undergoing Home-visit Rehabilitation - J-Stage, 2月 17, 2025にアクセス、  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspm/16/3/16\\_271/\\_html/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspm/16/3/16_271/_html/-char/en)
26. 高齢者の ADL ギャップに関する研究の動向 - CORE, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://core.ac.uk/download/pdf/268420172.pdf>
27. 高齢者の QOL - 保健医療の側面から, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://www.ipss.go.jp/syoushika/bunken/data/pdf/sh260304.pdf>
28. 高齢者の就労状況とQOLの関連性, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://www.hws-kyokai.or.jp/images/ronbun/all/202202-02.pdf>
29. フレイルの最新動向について | 医薬産業政策研究所, 2月 17, 2025にアクセス、  
<https://www.jpma.or.jp/opir/news/066/09.html>