**西方地域包括支援センター　担当**

* **日　時：　令和５年７月２５日（火）午後１時３０分～２時**
* **会　場：　栃木市役所**
* **事例数：　1ケース**
* **参加者数： １３名**

**事例提供者1名、サービス提供事業者２名、助言者７名、**

**包括職員２名、傍聴者１名**

**花や野菜づくりが好きでひとりで生活している８９歳の女性**

**〈目標〉　１日：自分でできることは今までどおり行う**

**１年：自宅で一人暮らしが継続できる**

**利用サービス：訪問介護・福祉用具貸与**

**《生活全般の解決すべき課題》**

・段差による転倒や腰痛・膝痛の増強を予防し、歩ける状態でいたい。

・自分でできる家事はこれからも続けていきたい。掃除や洗濯は、腰や膝に負担のかからない範囲でやりたい。

・腰や膝に負担とならないように、起き上がりや立ち上がりがしたい。

**《助言者からの助言内容》**

・痛みによって活動が減っている様であれば、鎮痛薬を上手に使って活動性を維持するのが望ましい。

・人工股関節は、周囲の筋肉を上手に使いながらむしろ活動していた方が良い。

・外部との交流がないことから顔面筋が衰えると考えられる。一口30回咀嚼し口腔内を清潔に保つ。口腔体操や義

　歯を外した時に、ブクブクうがいを長めにして顔面筋を鍛えると良い。会話をたくさんすることが望ましい。

・義歯のプラスティックの減りに気付いていない場合があるので、歯科受診を勧める。

・話し相手がいない場合は、新聞を音読すると口の周りの筋肉の運動と脳の活性化になる。

・服用している薬で立ち眩みや眠くなる症状が出る事で転倒に繋がる。転倒のリスクが高くなるので、動く時には

ゆっくり動き、急な動きは慎重に動くように。

・強い円背は前方重心になるため足が前に出て速足となる。目線を高くして踵に重心を置くように注意して生活す

る。

・膝関節症があるので、膝が痛いときは運動しない。筋肉痛の場合は様子を見ながら運動する。

・貧血があるので、鉄分摂取のために肉・魚・卵などの動物系のタンパク質を摂ると良い。食後にお茶やコーヒーを

　飲むとタンニンが鉄分を疎外するので、食後は麦茶などを飲むようにする。シソの葉や果物などのビタミンCは鉄

分の吸収が良くなるので一緒に摂ると良い。

・調理する時に椅子を利用すれば、加熱時間に座っていられ身体の負担減になる。

・煮物は塩分過多となりやすいので作りすぎに注意。月に一回は体重測定を勧める。ヘルパー訪問時などに測ってあ

げると変化に気付きやすい。

・ふれあい在宅福祉サービスでは話し相手も行えるので利用してみてはどうか。

**☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等**

・他者との交流が少なく会話不足の高齢者の口腔機能の低下予防の情報提供及び他者と会話する機会の提供