**国府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２時５分～2時３５分**
* **会　場：　栃木市役所**
* **事例数：　1ケース**
* **参加者数： １１名**

**事例提供者１名、サービス提供事業者１名、助言者７名、**

**包括職員2名、**

**一人で過ごす時間が増えたことで、物忘れと躓きがある８３歳男性**

**〈目標〉１日：外出を心掛け、閉じこもらないようにする。**

**１年：運転免許更新ができるように、心身共に元気でいたい。**

**利用サービス：通所型サービス（緩和型）**

**《生活全般の解決すべき課題》**

・コロナ禍で人と会う機会が減少。妻の入院も重なり一人で過ごすことが多く、物忘れ症状がある。

・活動量が減り、歩行時の躓きがある。

・病気発症により、気持ちの落ち込みがある。

**《助言者からの助言内容》**

・気持ちを維持しながら目標に向かって頑張れるよう、目標設定ができると良い。

　　　・インプラントは2～３か月毎に通院管理が必要。咽を予防するため咽頭部の運動を行うと良い。

（舌を上顎に押し当てる・舌を出したまま唾液を飲み込む）

　　　・夏季は血圧が下がりやすいので、ふらつき・転倒に注意する。

　　　・頚椎症は姿勢に注意、首が前に出ないようにする。顎を引くこと。

　　　・ラキソベロンで排便コントロール中の場合、水分摂取を十分に行う。

野菜・果物を摂取するだけで食物繊維は摂れる、腸活のため多めに摂取し、よく噛むことが重要。

　　　・地域のはつらつセンターでの、グランドゴルフにぜひ参加を。

気持ちを維持し、目標をもって頑張れるようにする。

外出交流と運動の機会を維持し、身体機能を維持する。

**☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）**

・高齢者の生きがい作り。外出交流ができる場所。