**＠**

**都賀地域包括支援センター　担当**

* **日　時：　令和５年9月２6日（火）午後１時３０分～２時００分**
* **会　場：　栃木市役所**
* **事例数：　1ケース**
* **参加者数： １2 名**

**事例提供者1名、サービス提供事業者1名、助言者６名、**

**包括職員２名、傍聴者2名**

**甲状腺低下や視力低下を伴う、膝関節痛のある84歳女性**

**〈目標〉１日：**出来る部分は行い身体を動かす機会を持ち続ける。

**１年：**自分の役割を継続してこなすことができる。

**利用サービス：通所型サービス・福祉用具貸与**

**《生活全般の解決すべき課題》**

・腰膝痛がある。

・腰が曲がっている。

・長い動作が負担。

・目が見えにくい（老人網膜症）。

**《助言者からの助言内容》**

・変形性膝関節症の疼痛は、服薬とリハビリやマッサージ等での緩和で経過をみる。痛みが増強するなら整形外科受診勧奨。

・健口体操を行い口の周りの筋肉を鍛えることが大切。定期的な歯科受診で義歯のメンテナンスを推奨。

・胃腸症状を確認しながら服薬継続。

・歩行器使用の際に前傾姿勢にならないようにする。デイでの立位の両足、片足での下肢筋トレを充実する。

・甲状腺低下症の食事については、ＬＤＬコレステロールや貧血の解消と、ヨウ素が含まれている食品を食べ過ぎない工夫をする。

・地域活動への参加を促す。

**デイサービスや家で出来る健口体操や下肢筋体操を行うよう支援していく。**

**助言を参考に食生活を支援していく。**