**栃木中央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４0分～２時１０分**
* **会　場：　栃木市役所**
* **事例数：　1ケース（令和５年１月１７日検討した事例の振り返り）**
* **参加者数： ９名**

**事例提供者1名、助言者６名、包括職員２名**

**原因不明の頭痛や体調が不安定な為、外出に不安があり、**

**ADL低下や他者との交流が減少している85歳独居女性**

**〈目標〉１日：できる家事を行う。**

**１年：必要な支援を受けながら、健康管理を行い体調を安定させる。**

**利用サービス：訪問看護、訪問介護**

**《前回会議での支援策》**

**支援方針**：体調の変化を支援者間で共有し、本人の不安を軽減しながら安定した生活が送れるよう支援する。

　　　　 体調がいい時は他者と交流する機会がもてるよう情報提供や関係者間で連携を図る。

**助言内容**

①外出意欲が低下しているため、本人の考え方を方向転換しながら活動量を増やしていくと良い。

②間質性肺炎は再燃を防ぐのが重要な為、風邪など一般的な事に注意する。

③歯磨きは歯頚部を特に注意してブラッシングし、インプラントの部位は、太さの違う歯間ブラシを用

意して手入れをすると良い。

④下肢筋力向上に向けて立ち座り等のテストを実施し、その結果で運動を取り入れると良い。

⑤横になる時は右側を下にしてソファやクッションで頭を上げ、胃酸の逆流を防ぐと良い。

⑥ヘルパーが調理できることを分かっていると困った時の助けになる。

⑦活動の場として、はつらつセンター、オレンジカフェ、老人福祉エンター等につなげられると良い。

**《支援結果・状況》**

1. 達　成： 訪問リハビリで野外歩行訓練を実施したことで自信や体力がつき、一人で徒歩・自転車等で 外出できるようになった。
2. 達　成：間質性肺炎の経過は良好で受診終了。頭痛も軽快している。
3. 達　成：歯科医院へ定期受診し、口腔ケアを心掛けている。
4. 達　成：訪問リハビリがきっかけで体力や筋力が入院前に回復し、訪問リハビリは9月で卒業。
5. 達　成：胃酸逆流予防の体勢を心掛けることができている。
6. 達　成：ヘルパーが調理できることを情報提供したが、家庭菜園や調理を日々の楽しみにしており、頭痛が改善したことで、訪問介護による掃除支援は5月末で終了となった。
7. 達　成：近隣の老人福祉センターの体操教室に参加している。