**国府地域包括支援センター　担当**

* **日　時：　令和5年10月17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： １０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、**

**骨粗鬆症があることで転倒の不安が大きく、活動量が少ない71歳女性**

**〈目標〉１日：日々、怪我をしないように暮らしたい。**

**１年：怪我や病気なく、穏やかに１年過ごしたい。**

**利用サービス：介護予防福祉用具貸与（歩行器・玄関手すり・自費ベッド）**

**《生活全般の解決すべき課題》**

・安全に安心して外を歩きたい。

・不安なく、玄関の上り下りができる。

**《助言者からの助言内容》**

・転倒を恐れて活動しないと筋力が低下する。しっかり活動して筋力を維持することが転倒予防につながることを説明し、運動につなげる。

　　　・歩くことは片足立ちの連続。片足立ちの練習が転倒予防につながることを説明し、運動を促す。

・活舌が悪いのは義歯の影響が考えられるため、材質やタイプを歯科医師に相談。

　　　・食事の時に義歯を外していることや食事の量が減っていることの現状を歯科医師に伝え、噛める歯を作ってもらうことが先決。噛める歯を作って肉や魚、納豆等の栄養をしっかり摂取し、運動することで骨を強くする。

　　　・骨粗鬆症予防はブラッシングなどの口腔ケアが大切。

・薬の副作用で手足のしびれ、便秘、口渇等の症状があれば早めに相談。

　　　・骨粗鬆症は薬や食事だけでなく、運動や歯の取り組みも重要であることを説明し、理解を得ることが必要。

安全に自宅での生活が継続できるように、また、運動が筋力の維持、骨を強くし、

転倒予防につながることを意識付けし、活動性が上がるよう支援する。

**☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）**

**なし**