**栃木中央地域包括支援センター　担当**

* **日　時：　令和５年４月1８日（火）午後1時30分～１時５０分**
* **会　場：　栃木市役所**
* **事例数：　1ケース（令和４年８月２３日検討した事例の振り返り）**
* **参加者数： １１名**

**事例提供者1名、助言者７名、包括職員２名、傍聴者２名**

**腰・膝痛があり、筋力や体力の低下から転倒の不安がある８８歳女性**

**〈目標〉１日：脚の運動を続ける。**

**１年：散歩や買い物を楽しめる。**

**利用サービス：通所介護、福祉用具貸与（歩行器）、配食サービス**

**《前回会議での支援策》**

**助言内容**

・本人の希望があればデイケアの利用を検討し、身体機能の向上を図る。

・毎日のブラッシングでプラークコントロールを図る。

・痛み止めの利用の工夫により疼痛をコントロールする。

・年齢に合わせた全身運動や指の体操を行い、筋力や体力の向上を図る。

・牛乳、豆乳や間食等を追加することで、カロリーの摂取量を増やす。

・冷凍食品を利用する等の工夫で野菜を摂る機会を増やし、アマニオイルをかけることでオメガ３脂肪酸の摂取ができるとよい。

・買い物に関するサービスを利用し、買い物を楽しむ機会を増やせるとよい。

**支援方針**

・疼痛をコントロールしながら、運動機会を持ち筋力や体力の強化を図る。

・食事量や食事バランスを整える。

・買い物に関するサービスを利用し、買い物を楽しむ機会を増やす。

**《支援結果・状況》**

**達成**

・デイで機能訓練として壁を使った立位運動を取り入れた結果、ふらつきや転倒の話を聞かなくなった。

・薬は自己管理で、処方された通り服用できており痛みも改善している。

・牛乳やサツマイモ等の間食を取り入れることができた。また自分で味噌汁を作るようになりバランスが改善された。台所に立つことで活動量も増えた。

**未達成**

・買物支援として配達サービスを提案したが、弟の支援もあるため利用には至らなかった。

**《特記事項》**

・地域での生活に介護保険ではその一部にしか関われないが、地域とつながり、生きがいを持って暮らせるよう、民生委員等の地域の人々と事業者が連携して支援できるような態勢づくりや、資源として交流の場や居場所を作っていくことが重要。