**西方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２時００分～２時２５分**
* **会　場：　栃木市役所**
* **事例数：　１ケース（７月１9日検討した事例の振り返り）**
* **参加者数： 12名**

**事例提供者1名、 助言者7名、**

**包括職員2名、 傍聴者2名**

**若い時期から脳梗塞後遺症を抱えて生活している６６歳の女性**

**〈目標〉１日：家族の好きな料理を作る**

**１年：ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽの利用と運動を続ける**

**利用サービス：通所型サービス・福祉用具貸与**

**《前回会議での支援策》**

**支援方針：**家族の為に料理を作りたいと言う本人の希望に沿った生活が出来る様に生活の一つ一つの見直しを行っていく。

**①**今は脳梗塞の再発予防のため血圧と糖の管理を継続していく事が重要。②入れ歯の人工歯は摩耗してくる事が多いので2、3か月に一度はかかりつけ歯科医の受診をして口腔内管理してもらうと良い。・血圧と糖尿の薬の副作用として眩暈やふら付きが出るので注意、。血液サラサラの薬は血が止まり難くなり痣が出来やすいので身体をぶつけない様に注意して欲しい。③壁に向かってそりを入れたり背筋を伸ばし天井に向かって身体を伸ばす運動をするとお腹に力が入り足が出やすくなる。・ベッドからの起き上がりも左からの方がお腹に力が入り足が出易くなるので試してもらいたい。④筋力低下予防にしっかりとたんぱく質を摂取してもらいたい。⑤調味料を保管する場所を工夫し、座って調理すれば安全。・調理器具の置き方や動かし方を工夫すれば手のリハビリにもなる。・おかずを載せるお皿を決めて魚・肉・卵等の各食材の載せ忘れがないようにすると良い。④社協でボランティアとして参加出来る事業はある。・車椅子や車椅子移送車の貸し出しがあるので必要時は利用可能。

**《支援結果・状況》**

**①達　成**・薬の飲み残しはない。・つまずきの予防に関して資料を渡して運動を勧めたところ散歩を始めた。

電動三輪車を購入して近所のコンビに出かけるようになり行動範囲が広がった。・しっかりとたんぱく質を摂取してもらいたいと伝えた。・料理の際に時間がかかる下ごしらえ等は居間に移動して椅子に座って安全に行っている。

**②未達成**・お正月後に血糖値を抑える薬の量が少し増えた。・歯科受診を勧めたが義歯に不具合がないと受診は出来ていない。・デイｻｰﾋﾞｽ以外の教室の参加を勧めたが、新な環境に入ることに抵抗があり参加出来ていない。

**《特記事項》**・脳梗塞の再発と糖尿病の悪化予防の為に食事管理と定期的な歯科受診や口腔ケアを行っていけるように働きかけていく事が大切。地域の活動の場の参加については今後も働きかけていく。