**藤岡地域包括支援センター　担当**

* **日　時：　令和5年5月17日（水）午後1時30分～2時05分**
* **会　場：　栃木市役所大平総合支所**
* **事例数：　1ケース**
* **参加者数： 14名**

**事例提供者1名、サービス提供事業者1名、助言者7名、**

**包括職員3名、傍聴者2名**

**呼吸苦による外出や意欲低下が見られる７６歳男性**

**〈目標〉１日： 外に出る機会を持って、下肢の筋力低下を防ぐ**

**１年： 陶芸教室を続けて、活気のある生活が送れる**

**利用サービス：通所リハビリ**

**《生活全般の解決すべき課題》**

・筋力体力を維持し、活気ある生活が送れる。

・室内外を安全に移動でき、外出の機会を増やしたい。

・安全に入浴できる。

**《助言者からの助言内容》**

・低栄養にならないよう、体重を厳格に管理する。

・食事は数回に分けて、カロリーを上げたり、タンパク質を摂るなど工夫が必要。

　　　・歯科診療を受けて、嚥下の機能低下や口腔内が清潔になっているか確認する。

　　　・総合病院への通院は、近所のかかりつけ医に一本化して本人の負担を軽減してはどうか。

　　　・自宅でできる口すぼめ呼吸法や、舌を回す体操などの自主練習をするとよい。

・呼吸リハビリに趣味を導入すると良い結果が期待できるのでは。

・車いすを利用して外出の機会を増やし、生活に変化を付けてみてはどうか。

**☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）**

・活動制限のある高齢者が地域の人と交流のできる居場所作り