**岩舟地域包括支援センター**

* **日　時：　令和5年５月17日（水）　午後2時13分～2時5０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： 13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2名、傍聴者2名**

**心疾患と癌の既往があり、健康や転倒への不安から**

**自宅内生活になっている84歳女性**

〈目標〉１日：健康を維持するため、毎朝のラジオ体操を続ける

１年：転倒に気を付けて、今と変わらない生活ができる様でいたい

**利用サービス：福祉用具貸与**

**《生活全般の解決すべき課題》**

・活動性の低下によるフレイル予防の必要がある。　　・外出できる環境を整え、閉じこもりを予防する。

**《助言者からの助言内容》**

・「運動強度と禁忌事項の基準」を参考に、呼吸困難や動悸等の自覚症状を確認しながらリハビリを実施する。

・口腔機能維持のため、毎日の食事の中で栄養バランスを考え、歯ごたえのあるものを少し小さめの食塊にしてゆっくり食べる。新聞記事などを音読したり、舌の体操を実施する。

・内服薬の副作用のチェックとして血液検査結果の確認、脱水予防のため、水分の適切な摂取をする。

・スムーズな体重移動動作が行えるようハムストリングスストレッチや骨盤傾斜運動などを実施する。

・安全に浴槽に入れるよう、浴槽とシャワーチェアーの高さを合わせたり、入浴ボードを活用する。

・塩分摂取を控えるため、調味料はかけるではなくつける。丼ものは、ご飯と具を別々のお皿に盛り付ける。

・ふれあい在宅サービスや傾聴ボランティアの活用、身体障害者福祉会連合会活動への参加を通してQOLの向上を目指す。

**本人の希望である浴槽に入れるような働きかけを実施し、成功体験を積んで次のステップ　　につながるよう支援する。**

**☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）**

・ボランティアや互助団体等の地域活動の充実