**＠**

**都賀地域包括支援センター　担当**

* **日　時：　令和５年６月２０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： １3 名**

**事例提供者1名、サービス提供事業者2名、助言者６名、**

**包括職員２名、傍聴者2名**

**歩行にふらつきがあり転倒への不安も大きく、外出の機会が減少している膝関節痛のある94歳女性**

**〈目標〉１日：身の回りのことは自分で行うことが出来る。**

**１年：転倒しないで生活することが出来る。**

**利用サービス：通所型サービス・福祉用具貸与**

**《生活全般の解決すべき課題》**

・生活範囲も狭めるため、痛みの緩和、体力維持、下肢筋力低下を図ることが必要。

・同年代の人と交流を図ることで、楽しみを持ち刺激を受けることが必要。

・住環境整備が必要。

・自宅でもゆっくりお風呂に浸かりたいとの希望がある。

**《助言者からの助言内容》**

・痛みについて、整形外科的な部分を主治医に確認し相談することが必要。

・毎日できるだけ口を大きく開けたり、健口体操を行い口の周りの筋肉を鍛えることが大切。

・薬を落とすことに関しては、皿に薬を全部入れ、一つずつ確実に服薬してもらう。

・その場での足踏みや、座って膝の開閉、かかとの上げ下げ運動を行うことで、身体を支えるための筋肉が付き一歩踏み出す際の助けになる。

・牛乳や豆乳を凍らせてシャーベットにする、饅頭にきな粉をかける、絹豆腐を水切りしきな粉と黒蜜をかけて提供することで、今の時期に合ったおやつで蛋白質が摂れる。

・傾聴ボランティアに同年代の会員がいるので、話を聞きながら楽しい時間が過ごせるよう活用してはどうか。

　　　　　**薬の飲み方の工夫や、家で出来る体操を行ってもらうよう支援していく。**

**助言を参考に食生活を支援していく。**