**栃木中央地域包括支援センター　担当**

* **日　時：　令和５年８月２２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１２月２０日検討した事例の振り返り）**
* **参加者数： １０名**

**事例提供者1名、助言者６名、包括職員２名、傍聴者１名**

**ふらつきや腰痛があり、筋力や体力の低下から転倒の不安がある９４歳女性**

**〈目標〉１日：買い物、食事作りを続ける**

**１年：体調を維持する**

**利用サービス：福祉用具貸与（手すり）**

**《前回会議での支援策》**

**支援方針：**体調を維持しながら、買い物や食事作りを続け、在宅生活を継続する。

**助言内容**

1. 貧血に対する薬の処方がないため、病状が改善しているのか確認するとよい。
2. フレイル改善のためデイサービス等の利用を検討する。
3. 歯科受診し義歯の状態を確認し、噛み合わせや残存歯のぐらつきの有無を確認するとよい。
4. 骨粗鬆症薬の副作用でまれに歯肉や顎等の痛みがでることもあるため、歯科に定期受診するとよい。
5. 動けなくなった時の原因を把握できるようにするため、体重の増減を把握しておくとよい。
6. 肉や魚は鉄分が多いため、嚙み切りやすいしゃぶしゃぶ肉や魚を摂るとよい。
7. 買い物が難しい場合には、ふれあい在宅サービス等の買い物支援を利用してもらうとよい。

・舌や顎下筋肉の増強のためのトレーニングや、顔面を大きく動かし唾液腺マッサージをするとよい。

・食後には鉄分の吸収を促す効果が高い、ビタミンCが多く含まれるみかん等の果物を食べるとよい。

**《支援結果・状況》**

1. 達　成：寒暖差による血圧の変化により、貧血様の症状がみられていたことが分かった。
2. 未達成：デイサービスについては本人の希望がなく、自宅で出来ることを続けたいという意向だった。
3. 達　成：歯科を受診し義歯の作り直しをしたことで、咀嚼は問題なく出来るようになった。
4. 未達成：夫の入院、家族の体調不良に伴い、送迎の関係で歯科への定期通院が困難な状況にある。
5. 達　成：体重測定を実施しており、BMIも維持することが出来ている。
6. 達　成：食事には肉や魚を意識的に取り入れるようになった。
7. 達　成：買い物については家族付き添いのもと、週3，4日外出の機会を設けることが出来ている。