**吹上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2時００分～２時３０分**
* **会　場：　栃木市役所**
* **事例数：　１ケース（R５年２月２１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**

**趣味活動や運動する機会が減り、活動量が低下している８２歳女性**

**〈目標〉１日：ストレッチやできる範囲の家事を行う。**

**１年：杖やシルバーカーを使わずに電柱まで５０ｍ歩く。**

**利用サービス：通所型サービス(従前)、訪問サービス(従前)、**

**予防福祉用具与(セニアカー)**

**《前回会議での支援策》**

**支援方針：**下肢筋力低下を防ぎ、生きがいや楽しみを持ち、一人暮らしを続ける。

**助言内容**

1. 健口体操など行い、舌骨上筋群をトレーニングする事で飲み込みは改善される。
2. 握力が弱い場合は、グリップを太くし柔らかいウレタン製の物に歯ブラシを差し込んで使うと握りやすくなる。電動歯ブラシの併用もいい。
3. 糖分を摂りすぎているので見直す事が必要。おかず用のお皿を決めて食べきれる量をのせるといい。

**《支援結果・状況》**

1. 未達成：義歯の治療は終了し定期的に歯科受診しているが、指導を受けた口周りの体操は継続できていない。

食べこぼしや口渇感は改善されていない。

1. 達　成：通所型サービスで実施した握力測定の結果、握力はやや弱いが維持できており、歯ブラシの使用や

　　　　セニアカーの運転に支障はでていない。

1. 達　成：栄養ドリンクは一日１本に制限し、調理方法を工夫するようになった。