**栃木中央地域包括支援センター　担当**

* **日　時：　令和５年10月17日（火）午後2時10分～２時40分**
* **会　場：　栃木市役所**
* **事例数：　1ケース（令和５年2月21日検討した事例の振り返り）**
* **参加者数： ９名**

**事例提供者1名、助言者6名、包括職員2名**

**坐骨神経痛、リウマチ、左足のアキレス腱の痛みにより、身体を動かす機会が**

**少なく、下肢筋力低下や閉じこもりの恐れがある71歳独居女性**

**〈目標〉１日：体調の良い日は、無理なく外出する**

**１年：下肢筋力を維持し、外出する機会が増える**

**利用サービス：通所介護**

**《前回会議での支援策》**

**支援方針**：リウマチの症状に合わせながら、運動の機会を増やし下肢筋力の維持向上を図る。

　　　　　他者との交流機会を増やすため、本人の状態にあった外出先の提案を行う。

**助言内容**

①精神科への通院を継続しながら、時間をかけて支援していく必要がある。周りの方との交流の機会が持

てるとよい。

②奥歯が残っているため、食事の際には1口30回噛むと良い。毎日の食後の口腔ケアを継続できると良い。③話をする機会が少なく、口周りの筋力低下の可能性があるため、噛む回数を増やしたり、音読や口周り

の筋力トレーニングを行えると良い。

④重複する薬剤もあるため、内服薬の調整ができると良い。

⑤リウマチの症状に合わせながら、自宅で大きな関節を動かす運動ができると良い。

⑥簡単に食事の用意ができるよう、下処理済野菜の食材や冷凍野菜・肉の利用ができると良い。

スープに牛乳や豆乳を入れる等、タンパく質量を増やしていけると良い。

⑦老人福祉センター等の外出先の紹介が出来ると良い

。

**《支援結果・状況》**

1. 達　成： 通院を継続し8月から内服開始。週１回のデイサービスも継続し、交流の機会となっている。
2. 達　成：意識して噛むようになっており、食後の口腔ケアも欠かさず行っている。
3. 達　成：口周りの筋力トレーニングを実施できている。
4. 達　成：内服状況を確認。調整剤が減り、疼痛治療剤の開始。痒みは塗り薬と貼り薬を併用。
5. 達　成：ベッド上で出来る運動を実施し、下肢筋力低下を予防できている。
6. 達　成：配食サービスの利用により調理負担を軽減。意識して水分や肉・魚を摂取できている。
7. 達　成：福祉センター利用の希望はなかったが、リュックを背負い買い物へ行き、閉じこもりを予防で

きている。