

吹上地域包括支援センター 担当

✚ 日 時： 令和5年11月21日（火）午後1時30分～2時00分

✚ 会 場： 栃木市役所401会議室

✚ 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

息子と二人暮らし、日中独居となり生活意欲が低下している 82 歳女性

〈目標〉1日:日中、1人の時間を安全に過ごしたい。

1年:時間帯を考えて散歩したい。

利用サービス:通所型サービス(基準緩和型)、訪問型サービス

《生活全般の解決すべき課題》

- 足腰が弱らないよう適度な運動を続けたい。
- 1人で入浴できない。家で安全に入浴したい。
- もの忘れ、めまい症状の変化に注意し体調良く暮らしたい。

《助言者からの助言内容》

- 寒さにより全身の血行障害から自律神経が乱れ、めまい発作が起こりやすくなる。体が冷えないよう暖房の利用や、体が温まる食事や飲み物を摂るよう心がける。
- 就寝時は口腔内の菌が繁殖しやすい温度になるため、義歯の洗浄、残歯のブラッシングを必ず行う。
- 義歯は経年劣化するため、噛み合わせの確認を兼ね定期通院をした方がよい。
- 動かないでいると、筋肉量の低下だけでなく食事量も減り、フレイル状態になってしまう。
- 水分は利尿作用があるお茶だけでなく、温かい麦茶や白湯がよい。牛乳や豆乳はカロリーも一緒に摂れる。
- 地域のはつらつセンターや今後開催を予定している地域の認知症カフェなどに参加できるとよい。



今後も在宅生活を続けるために、栄養・運動について本人と息子の理解を促し、フレイル状態を改善する。

☆地域課題(地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等)

- 本人が歩いて行ける範囲に集える場所がない。