

## 西方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2時10分～2時40分

会 場： 栃木市役所401会議室

事例数： 1ケース

参加者数： 11名

事例提供者1名、サービス提供事業者1名、助言者6名、  
包括職員2名、傍聴者1名

**家族に頼らないで自分の力で生活していきたいと暮らしている  
自立意識の高い77歳の女性**  
**〈目標〉1日：無理のない範囲で家事を続けたい。  
1年：コロナ禍で会えなかった東京の友人に会いに行きたい。**  
利用サービス：介護予防福祉用具貸与

《生活全般の解決すべき課題》

- ・食事制限を行いながら、安定した体調で過ごしたい。・歩き始めが不安定なので、転ばないようにしたい。
- ・安眠できる。・家の管理などの自分でできないところの支援を受けながら、独居生活が継続できる。
- ・適度な運動をして下肢筋力低下を防ぎ、転ばないで生活することができる。

《助言者からの助言内容》

- ・腎性貧血が原因で疲労感が出ている可能性が高いため、貧血の値を見ながら運動をする習慣を付ける。
- ・転倒予防には筋肉をつける事が必要。
- ・足が吊る原因は、水分、カルシウムやマグネシウム摂取不足、栄養のアンバランスの可能性が考えられるので注意する。
- ・口の中で痛い部分は義歯が当たっている可能性がある。義歯を調整して噛める口腔内環境にしていく。
- ・痛み止めの口コアテープは、内服薬と同じく全身に影響があるので、定期的な腎機能評価を医師に依頼した方が良い
- ・腎機能低下があるのでカリウム摂取には注意が必要。好物の果物は、1日のカリウム総摂取量を考慮して食べる。
- ・カリウムは茶葉など食品の全てに入っていることを考え、水分摂取は基本的に白湯にする。
- ・タンパク質を制限し過ぎていると疲れやすくなるので、手の平サイズより少し小さめの量を基準に摂取する。
- ・一人暮らしの高齢者の会「すみれ会」やはつらつセンターに参加すると、興味のあることに繋がるのでは。



- ・本人が困っていることの優先度の高いものから解決する。
- ・リフレッシュしてから生活の見直しが出来ると良い。

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）

- ・高齢者がお互いの健康について情報交換できる場