

栃木中央地域包括支援センター 担当

✚ 日 時： 令和6年1月16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： 11名

事例提供者1名、サービス提供事業者2名、助言者6名、
傍聴者2名

持病や加齢により気力が低下しており、服薬管理にも不安がある 83 歳女性

〈目標〉1日：服薬や体調管理、無理のない範囲で家事を続ける

1年：転倒・病気の悪化を予防し、活力をもって生活できる

利用サービス：訪問介護、通所介護、居宅療養管理指導、配食サービス

《生活全般の解決すべき課題》

- ・ぐっすり眠り、体調を整えたい。
- ・買物に行くことが大変なので、手伝ってほしい。
- ・人と話がしたい。

《助言者からの助言内容》

- ・心不全をコントロールし、症状を緩和することで、意欲を持ち廃用が進まないよう支援を行う。
- ・背中を起こして寝られる環境整備、抗うつ剤の内服、訪問看護利用の検討が必要。
- ・歯科医院で定期検診を受けると共に、唾液腺マッサージや健口体操に取り組み唾液の分泌を促す。
- ・舌の汚れは、週2～3回舌ブラシを利用して衛生状態の改善を図る。
- ・転倒等に睡眠薬の過剰服用が影響している可能性もあるため、内服しても問題ない薬を処方してもらい、睡眠薬の過剰服用を防ぐ。
- ・主観的運動強度（ボルグ・スケール）を参考に運動を行い、睡眠の質を改善することで生活リズムを整える。
- ・塩分が多い食事の場合には、茹で野菜を加える等の工夫をして塩分量を控える。
- ・ふれあい在宅サービス、傾聴ボランティア、はつらつセンター、オレンジカフェの利用を促し、他者交流や社会参加の機会を増やすことで、意欲を高める。



心不全のコントロール、サービス調整をした上で活動量を増やし、生活リズムを整える。
社会参加の機会を増やし、生活意欲を高める。

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）

- ・気軽に行ける交流の場がない