

都賀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2時10分～2時40分

会 場： 栃木市役所

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

脊柱管狭窄症と手根管症候群を伴う、夜間頻尿のある 78 歳男性

〈目標〉1日:毎日掃除と洗濯は続けていきたい。

1年:足の筋力を付けて転ばないようにして自宅での生活を続けたい。

利用サービス:通所型サービス

《生活全般の解決すべき課題》

- 腰椎脊柱管狭窄症手術後、足先の痺れがあり活動量が低下している。
- 下肢筋力低下による歩行不安定。
- 本人の好き嫌いからくる食事の偏り。
- 社会的交流機会や趣味の減少。

《助言者からの助言内容》

- 健口体操や口腔周囲の筋肉体操を行う。
- 薬はシートに服薬日を記入するよう提案してみる。
- カフェインや香辛料を控え、パンを米飯に変えるよう勧めてみる。
- お手玉やボールを握る動作を行う。
- 身体障がい者福祉会連合会都賀支部や合戦場自治会のサロンに参加を促す。



**デイサービスや日中の活動量を増やすことで睡眠の質を上げ生活の意欲を維持し
助言を参考に食生活を支援していく。**

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）

- 高齢者の趣味活動に、気軽に参加できる場が少ない。