

栃木中央地域包括支援センター 担当

✚ 日 時： 令和6年2月20日（火）午後2時00分～2時30分

✚ 会 場： 栃木市役所 401 会議室

✚ 事例数： 1 ケース

✚ 参加者数： 10 名

事例提供者 1 名、サービス提供事業者 1 名、助言者 7 名、
傍聴者 1 名

**下肢筋力の低下や腰痛により、立位や歩行が不安定であり、
体力や筋力の低下に不安がある 85 歳女性**

〈目標〉1日:夫婦で力を合わせて規則正しい生活をする。

1年:もっと歩けるようになっている。

利用サービス：通所介護（従前）、福祉用具貸与

《生活全般の解決すべき課題》

- すり足歩行のため転倒に注意する必要がある。
- 下肢筋力を維持するためリハビリに行く必要がある。
- 心身の健康維持のために、社会的役割をもつ機会を継続する必要がある。

《助言者からの助言内容》

- 下肢だけでなく、上肢筋力の向上を目指し、リハビリを継続する。
- 誤嚥防止のため、口や舌の体操を行う。座る姿勢を見直す。
- 住環境や場面を確認し、転倒しない環境を作る。立ち上がり時に掴まる場所を作り、電気コードを跨がないよう工夫する。
- 1日7品目摂取できるようにする。
- ボランティアを継続する。



リハビリを継続し、筋力の向上を目指せるよう、前向きにアドバイスをします。

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）

- 地域のつながりが本人の支援に活きており、夫に対しても男性のつどいの場、料理教室等があると良い。