

国府地域包括支援センター 担当

✚ 日 時： 令和6年 4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（R5年10月17日検討した事例の振り返り）

✚ 参加者数： 12名

〔事例提供者1名、助言者6名、包括職員2名、傍聴者3名〕

骨粗鬆症があることで転倒の不安が大きく、活動量が少ない 70歳代女性

〈目標〉1日:日々、怪我をしないように暮らしたい。

1年:怪我や病気なく、穏やかに1年過ごしたい。

利用サービス:介護予防福祉用具貸与(歩行器・玄関手すり・自費ベッド)

《前回会議での支援策》

支援方針:安全に自宅での生活が継続できるように、また、運動が筋力維持、骨を強くし、転倒予防につながることを意識付けし、活動性が上がるよう支援する。

助言内容

- ① 転倒を恐れて活動せず筋力低下するより、しっかり活動して筋力を維持することが転倒予防につながることを繰り返し説明し、理解を得ることが必要。
- ② 片足立ちの練習が転倒予防につながることを説明し、運動を促す。訪問リハビリは、骨を丈夫にしたり転倒予防め、という理由で促す。
- ③ 転倒予防のため外での歩行器を使用する。
- ④ 発音が悪いことに関して、歯科医師に義歯の材質やタイプを相談する。また、自分の発音に適応していくため、部分入れ歯は少しの間外さずに入れておく。
- ⑤ エディロール、プラリアの副作用で手足のしびれ、便秘、口渇、吐き気等の症状があれば早めに相談する。
- ⑥ 骨粗鬆症は薬の治療だけでなく、動いて骨に刺激を与え、丈夫にすることが大切であることを説明する。
- ⑦ 食事の時に義歯を外している現状、食事量が減っている現状を歯科医師に知ってもらい、噛める歯を作ってしっかり栄養を摂る。また、食事だけでなく、運動や歯の必要性を理解してもらった上で取り組んでもらう。
- ⑧ 社会参加の機会を減らさないよう、友達やデイサービス等での交流の大切さを伝えていく。

《支援結果・状況》

- ①-② 未達成:活動性を高め、筋力維持、転倒予防に繋げるためにリハビリ利用への提案、自宅でもできる習慣的な運動への働きかけをしたが、羞恥心からリハビリ利用には前向きになれていない。
- ③ 達成:歩行器を活用することで洗濯、草むしり等の活動の機会は維持できている。
- ④-⑦ 未達成:歯科医院への定期受診は継続しているが、義歯調整についての具体的な相談はできていない。
- ⑤ 達成:薬は適切に内服、管理され特に症状は見られない。
- ⑥ 未達成:骨粗鬆症は薬だけでなく、運動習慣、食事が重要であることを説明し、運動に対する意識は乏しいが、食事量は改善された。
- ⑧ 達成:社会参加を減らさないよう働きかけ、知人と食事会やランチを楽しんでいる。