

## 都賀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（R5年7月25日検討した事例の振り返り）

参加者数： 11名

〔事例提供者1名、助言者6名、包括職員2名、傍聴者2名〕

## 花や野菜づくりが好きでひとりで生活している89歳の女性

〈目標〉 1日:自分でできることは今までどおり行う

1年:自宅で一人暮らしが継続できる

利用サービス:介護予防訪問介護・介護予防福祉用具貸与

### 《前回会議での支援策》

支援方針:転倒予防の継続支援。口腔機能の低下予防のために、口腔体操や他者と会話できる機会の情報提供を行っていく。

#### 助言内容:

- ①人工股関節は、周囲の筋肉を上手に使いながらむしろ活動していた方が良い。
- ②一口 30 回咀嚼し口腔内を清潔に保ち口腔体操やブクブク嗽で顔面筋を鍛えると良い。
- ③会話をたくさんすることが望ましい。
- ④歯科受診を勧める。
- ⑤新聞を音読すると口の周りの筋肉の運動と脳の活性化になる。
- ⑥服用している薬の副作用で 立ち眩みや眠気が出るので、動く時にはゆっくり動き、急な動きは慎重にする。
- ⑦強い円背は前方重心になるため目線を高くして踵に重心を置くように注意して生活する。
- ⑧鉄分摂取のために肉・魚・卵などの動物系のタンパク質を摂ると良い。
- ⑨食後のタンニン摂取は鉄分を疎外するので、食後は麦茶などを飲むようにする。
- ⑩ビタミン C は鉄分の吸収が良くなるので食事と一緒に摂ると良い。
- ⑪煮物は、塩分過多となりやすいので作り過ぎに注意。
- ⑫調理する時に椅子を利用すれば、加熱時間に座っていられ身体の負担減になる。
- ⑬月に一回は体重測定を勧める。
- ⑭ふれあいで在宅福祉サービスでは、話し相手も行えるので利用してみてもどうか。

### 《支援結果・状況》

- ① 達成 ①花や野菜作りをしている。②意識して咀嚼しているので咀嚼回数が増えた。⑥薬の副作用の認識ができて注意して動いている。⑦転倒に注意して動くようになった。⑧動物系タンパク質を摂って貧血の改善が見られた。⑪塩分摂取過多に注意している。⑬体重は不定期だが測定している。
- ② 未達成 ③独居なので会話は現状維持。④歯科受診は不具合がないので様子を見ていきたいと受診に至っていない。⑤⑨⑩⑫情報提供をしたが実施には至っていない。⑭知らない人に来て欲しくないと希望しない。