

都賀地域包括支援センター 担当

日 時： 令和6年6月18日（火）午後2時10分～2時25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、助言者7名、包括職員2名〕

**家族に頼らないで自分の力で生活していきたいと暮らしている
自立意識の高い77歳の女性**
**〈目標〉1日：無理のない範囲で家事を続けたい。
1年：コロナ禍で会えなかった東京の友人に会いに行きたい。**
利用サービス：介護予防福祉用具貸与

《前回会議での支援策》

支援方針：本人が困っていることの優先度の高いものから解決する。リフレッシュしてから生活の見直しが出来ると良い。

助言内容

- ①腎性貧血から疲労感に繋がる可能性が高いため、貧血の値を見ながら運動をする習慣を付ける。
- ②転倒予防には筋肉をつける事が必要。
- ③足が吊る原因は、水分やカルシウムやマグネシウム摂取不足。栄養バランスに注意する。
- ④口の痛みに対応するため、義歯を調整して噛める口腔内環境にしていく。
- ⑤痛み止めのロコアテープは全身に影響がある。定期的な腎機能評価が必要。
- ⑥腎機能低下があるのでカリウム摂取には要注意。好物の果物は、1日のカリウム総摂取量を考慮して食べる。
- ⑦カリウムは茶葉など食品の全てに入っていることを考え、水分摂取は基本的に白湯にする。
- ⑧タンパク質の過剰制限は易疲労に繋がる。手の平サイズより小さめの量を基準に摂取する。
- ⑨一人暮らしの高齢者の会「すみれ会」、はつらつセンターに参加すると良い。

《支援結果・状況》

- ①達成：手の怪我で運転困難となり、スーパーまで歩いて買物に行く事から散歩の習慣ができた。
- ②達成：散歩の習慣から下肢筋力が向上したと思える。
- ③未達成：夜間足が吊る状況は続いている。白湯や麦茶を摂取しているが、食事バランスの確認は未。
- ④達成：歯科受診し、義歯の調整や詰物をして、思い切り噛めるようになり歯茎の痛みもなくなった。
- ⑤達成：ロコアテープの使用は継続しているが、腎機能データを定期的に確認出来ている。
- ⑥⑦⑧未達成：具体的栄養指導がまだ受けられていない。
- ⑨未達成：地域の団体への加入は希望しないが、近隣の友人や親族との交流はできている。