

## 栃木中央地域包括支援センター 担当

✚ 日 時： 令和6年7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

✚ 参加者数： 13 名

事例提供者 1 名、サービス提供事業者 2 名、助言者 7 名、  
傍聴者 3 名

## 腰痛と呼吸苦により、歩行に不安があり、日常生活に支障がある 83 歳女性

〈目標〉1日:身の回りの片付けを行う。

1年:近所のコンビニまで歩いて買い物に行く。

利用サービス:通所介護(従前)、訪問介護(従前)、福祉用具貸与

### 《生活全般の解決すべき課題》

- 食欲不振により体重が減少している。
- 雷が怖くて一人で居られない。雷恐怖症による気力の低下、活動意欲の低下がある。

### 《助言者からの助言内容》

- 舌圧が落ちており、オーラルフレイルが始まっているため、舌圧トレーニングを行う。
- 舌を鍛えながら唾液が出る体操、舌を回す体操を行う。滑舌が良くないので、あいうべ体操を行い、口周りの筋力を高める。
- 内服薬は自己調整をしないよう説明する。内服薬は本人の状況に合わせて調整しているため、きちんと内服するように伝える。
- 日常生活での活動量を増す。毎日5分程度の歩行を、10分程度に増やす。万歩計を使って数値化して意欲につなげる。
- 食事が摂れない時は、間食を2回に増やす。小さなおにぎり、牛乳、ヨーグルト等を摂る。
- 傾聴ボランティアやオレンジカフェを利用する。



体重減少や体力低下の予防、精神的な不安を軽減し、在宅生活を継続できるよう支援する。

☆地域課題(地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等) 特になし。