

栃木中央地域包括支援センター

日 時： 令和6年8月20日（火）午後2時05分～2時30分

会 場： 栃木市役所

事例数： 1ケース（令和6年2月20日検討した事例の振り返り）

参加者数： 13名

〔事例提供者1名、助言者7名、包括職員2名、傍聴者3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：通所型独自サービス(従前)、訪問型独自サービス(従前)、福祉用具貸与

《前回会議での支援策》

支援方針：外出の機会を増やし、体力や筋力の低下を防止することで、心身共に健康的な日常生活が送れるようにする。

助言内容：

- ①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
- ②誤嚥防止のため口や舌の体操を行う。座る姿勢を見直す
- ③住環境や場面を確認し、転倒しない環境を作る
- ④1日7品目摂取できるようにする
- ⑤ボランティアを継続する

《支援結果・状況》

- ①達成：踵上げ等を提案したところ夫婦で実施し、ふらつきや躓くことが少なくなった。手の運動を提案したところ、洗濯ばさみを使うことが楽になったとの反応。
- ②未達成：パタカラの口腔体操については実施には至らず。歯を磨く姿勢を確認したところ、長時間の立位ができず30秒しか磨いていなかった。座って歯を磨くことを提案したところ、丁寧に磨けるようになったとの反応あり、磨く回数も3回に増加。
- ③達成：歩行開始時の転倒予防のため、高さのある炬燵を提案したが、夫が畳に座り炬燵で生活することが楽とのことで変更には至らず。その後、夫の転倒をきっかけに、長女の協力を得て、改めて住環境の見直しを提案。高さのある炬燵に変更したところ、姿勢が楽になりむせが軽減。手すり付き椅子を使用することで、立ち上がりが楽になったとの反応。
- ④達成：フレイル予防のちらしを持参し、1日7品目摂取できることを目標に伝えたところ、反応良く頑張りたいと発言。夫の転倒後、本人も食事づくりに関わるようになり、野菜の摂取も多くなった。
- ⑤達成：ボランティア活動をしたり友人と外に出掛ける等の活動が継続できている。