

吹上地域包括支援センター 担当

✚ 日 時： 令和6年8月20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： 11 名

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

**転倒が多く、ペースメーカーを入れたことで
日常生活に不安を感じ活動量が減少した 85 歳女性**
〈目標〉1日:庭に出たり外出をして歩く機会を増やし運動する。
1年:家族と外出する機会を持ち、気分転換や楽しみを持ちたい。
利用サービス：介護予防福祉用具貸与

《生活全般の解決すべき課題》

- ・庭での転倒が多い。
- ・ペースメーカーを入れたことで動くことに不安がある。

《助言者からの助言内容》

- ・普通に活動するためにペースメーカーを入れたということを本人が理解できるとよい。
- ・口腔ケアを1日3回行うこと、口渇を防ぐために唾液腺マッサージなどを行う。
- ・下肢筋力低下を防ぐため、座ったままでできる運動などを実施する。
- ・安全に外出できるよう歩行器の使用頻度を増やし、習慣付けられるようにする。
- ・自身でおかず等を調理する場合、塩分に注意する。また、筋肉量が減らないよう、たんぱく質の摂取を意識する。
- ・地域とつながることで社会参加の機会や活動量を増やす。



不安を解消することで活動量を増やし、筋力低下など転倒リスクの軽減、社会参加の機会を増やす。

☆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。