

大平地域包括支援センター 担当

✚ 日 時： 令和6年8月21日（水）午後2時5分～2時40分

✚ 開催方法： 栃木市役所大平総合支所 第3会議室

✚ 事例数： 1ケース

✚ 参加者数： 11名

事例提供者1名、助言者7名、サービス事業者1名

包括職員2名、傍聴者0名

・関節疾患などがあるが健康維持と自立した生活に意欲的な84歳男性

〈目標〉1日:身の回りのことを自身で行う。

1年:できる範囲での庭仕事を続ける。

利用サービス：通所型独自サービス

《生活全般の解決すべき課題》

- ・ 立ち座り動作時や歩行時に身体のバランスが崩れ、不安定になり転倒の危険がある。
- ・ 同居家族が忙しく本人の通院に同行できないことがあり、通院時の支援者がいない。

《助言者からの助言内容》

- ・ 自宅でストレッチを行うことでADLを維持し骨折防止につながれば良い。
- ・ 意欲的な方なので、これからも本人の生きがいや楽しみが続けられた方が良い。
- ・ 年1回は歯科医院を受診し、口腔内のチェックやクリーニングをしてもらう。全身の筋力低下は、口の筋肉の低下にもなるので注意する。
- ・ 血圧薬を服用しているので特に脱水に気を付ける。
- ・ 自主的な運動について、本人が動き過ぎてしまうので運動量を調整した方が良い。
- ・ 最低週2回、1回30分か、毎日40分以上の頻度で身体を動かすことが身体機能の維持につながる。
- ・ 便秘が続くようであれば水分や野菜、乳酸菌飲料を摂ること推奨する。玉ねぎなど甘みがある野菜を摂ると、腸内にオリゴ糖が増え便秘解消になる。
- ・ 骨粗鬆症予防に、色が付いた野菜を天ぷらや油で炒めて摂ると骨が強くなるので提案する。
- ・ 頬の筋肉を維持するため1日3回、自宅で“あいうべ体操”を行うことを提案する。
- ・ 病院の付き添いについて、ふれあい在宅サービスによる有償ボランティアの利用が可能。



健康とADLを維持することで、本人が出来ていることをこれからも続けられるよう支援する。

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）

- ・ 本人の生きがいを高めるためにも、趣味活動が継続できるような場所や仲間を作る必要がある。