

栃木中央地域包括支援センター 担当

日 時： 令和6年12月17日（火）午後2時10分～2時40分

会 場： 栃木市役所 401 会議室

事例数： 1 ケース

参加者数： 15名

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

下肢の慢性的な痛みから外出の機会が減っている83歳の女性

<目標> 1日:毎日散歩をする。

1年:一人暮らしを続けることができる。

利用サービス:通所型サービス、訪問型サービス

《生活全般の解決すべき課題》

- ・自分の足でしっかり歩きたい。
- ・自宅での生活を続けたい。
- ・楽しくおしゃべりがしたい。

《助言者からの助言内容》

- ・処方薬に不安がある場合には自己中断せず、主治医や薬剤師に相談できると良い。
- ・オーラルフレイルが考えられる為、歯科受診や口腔体操などを行った方が良い。
- ・慢性的な痛みに対しては局所的な原因ではなく、身体を広い視野でみるのが大切。
- ・痛みの主観的評価を行い本人へフィードバックすると効果的。
- ・調理負担軽減を目的として、カット野菜やミールキットの活用できるとよい。
- ・コミュニティカフェへ参加することで、外出や他者との交流の機会に繋がると良い。



・痛みに対する主観的評価や筋力測定を行い、痛みを広い視野で捉えて支援する。

☆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