

岩舟地域包括支援センター 担当

- 日 時： 令和7年1月15日（水）午後1時30分～2時00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： 12名

事例提供者1名、助言者7名、サービス事業者2名
包括職員2名、傍聴者0名

筋力低下があり、パソコンが趣味の82歳男性

〈目標〉1日:健康に気をつけて生活する。

1年:1年後も現在と変わらない生活が送れる。

利用サービス:通所リハビリテーション、福祉用具貸与

〈生活全般の解決すべき課題〉

- ・適度な運動の継続と食生活に気をつけて高血圧症の悪化を防ぎ体重を減らしたい。
- ・体力を維持し、転倒せず自宅の2階で生活したい。
- ・コミュニケーションが図れる機会を作る。

〈助言者からの助言内容〉

- ・舌圧や動きの確認も含めた定期歯科検診を継続し、舌の筋力アップ体操を食事前に実施する。
- ・特定検診を受診し、健康状態の確認をする。
- ・体重の増減は気にしない。塩分に注意しながら咀嚼の機会となる野菜や蛋白質源を摂取する。
- ・パソコンを活かした地域組織団体の広報誌作成やスポーツ、アグリ体験等役割と活躍の場を提供する。
- ・生活上の注意点に配慮し、運動の継続と適度な休養をとる。



**定期的な健康管理と食事・運動(全身・口腔)の継続、
趣味を生かした社会参加によりフレイルを予防する。**

☆地域課題(地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等)

- ・趣味を生かした社会参加の場の認知度が低い。
- ・運転免許返納後、自分の行きたいときに通院や買い物に行く手段が少ない。