

栃木中央地域包括支援センター 担当

日 時： 令和7年8月19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： 13名

事例提供者1名、サービス提供事業者1名、助言者6名、
包括職員2名、傍聴者3名

日中一人で過ごす時間の寂しさから、飲酒回数が増えている86歳の女性

〈目標〉 1日: 転ばないように気を付けたい。

1年: 食事の片づけや洗濯などのできる家事は続けて、息子に迷惑を
かけないように過ごしたい。

利用サービス: 福祉用具貸与

《生活全般の解決すべき課題》

- 転ばないように気を付けたい。
- 日中一人で過ごす時間が長く、寂しいことで飲酒してしまう。

《助言者からの助言内容》

- 通所デイや訪問リハ利用し、お酒は何かを頑張った成果として美味しく飲んでいただくのが良い。
- 夜の歯磨きをしっかりと行い、虫歯のリスクを減らす。
- 自宅でできる口腔体操を実施する (①長めのブクブクうがい ②舌を上下左右に動かす)。
- 家族のいる休日に外出の不安を解消し、買い物や散歩など外出の機会を作れると良い。
- 夕食には色のついた野菜を食べ、徐々に1日の食事回数を増やせると良い。



不安を解消し、外出の機会や他者との交流を増やすことで減酒し、健康を維持できる。

☆地域課題 (地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等)

- 日中外出や他者との交流がない高齢者への声掛けや居場所作りの提案