

## 都賀地域包括支援センター 担当

日 時： 令和8年1月20日（火）午後1時30分～2時00分

会 場： 栃木市役所

事 例 数： 1 ケース

参 加 者 数： 10名

事例提供者 1名、助言者 6名、包括職員 2名、傍聴者 1名

## 糖尿病があり、肩の痛み、変形性膝関節症による両膝の痛みのある 88歳女性

〈目標〉1日：家の中で自立した生活を送りたい

1年：家で1人で生活していきたい。

利用サービス：通所型サービス

### 《生活全般の解決すべき課題》

- ・変形性膝関節症のため、膝の動きの制限がある。
- ・以前転倒し肩を打撲後、手の動きの制限がある。
- ・今までやっていた地域活動を年齢により引退した。

### 《助言者からの助言内容》

- ・転倒に注意し、肩や膝の痛みについてはかかりつけ医に再度相談し、痛み止めの検討が出来ると良い。
- ・糖尿病があり、自覚症状がなくても虫歯や歯周病になりやすいため、かかりつけ歯科医で咀嚼機能の検査等実施できると良い。フレイル予防に注意した歯磨きを行う。
- ・薬局によって、ケースに内服薬をセットする支援もある。
- ・掘まりながら行うスクワット、座りながらできるお尻やふくらはぎの運動を朝晩10回程度行う。
- ・寝ながらバンザイの運動を無理なく行う。出来れば座位でバンザイの運動を行う。
- ・食事量は減らさず、汁ものや漬物を1日1回とし塩分を控える。
- ・移動スーパー や有償ボランティアによる買物支援を紹介。



- ・整形外科、歯科医院で再評価していただき、必要なケアやリハビリに繋げる。
- ・血糖値に留意して、極端に下がったときの対応を主治医に確認し、家族と共有する。

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）

- ・市内医療機関への移動支援が不足している。