

国府地域包括支援センター 担当

日 時： 令和8年3月17日（火）午後2時00分～2時40分

会 場： 栃木市役所302会議室

事例数： 1ケース

参加者数： 11名

事例提供者1名、サービス提供事業者1名、助言者7名、
包括職員2名

脊柱管狭窄症による腰痛と息子の介護により、活動量や外出の機会が減少している 83 歳女性

〈目標〉1日:現在できている家事や生活動作を無理しない範囲で行う
1年:現在の身体状態を維持でき、健康に過ごせる

《生活全般の解決すべき課題》

- 筋力、体力の低下を予防し現在の身体状態の維持、腰痛緩和ができる。
- 日常に楽しみや他者と関わる機会を持つことで気分転換したい。

《助言者からの助言内容》

- 若年性認知症の息子の問題が大きい。認知症家族の会等につながりを持つことで、サービス等色々な情報が得やすいと考える。
- 親子で話ができるうちに ACP を決めておくことが最優先。
- 今後起こりうる病気としては、転倒・骨折、肺炎、動脈硬化による心筋梗塞・脳梗塞等が考えられる。
- 入歯は入れた方が良い。毎月定期受診している歯科医に相談し、入れる必要がないのであればその理由も確認すると良い。
- デイサービスで実施しているパタカラ体操を自宅でも実施したり、唇や頬、舌の体操を兼ねて歯磨き前に 30 秒程度の長めのブクブクうがいをするよう提案すると良い。
- デイサービスで実施している運動を自宅でも実施し、今の運動を継続していくことが大切。
- 生活動作で気を付けることは、シンク等に体をあてがいながら行うことや高低差を避けること。また、腰痛が気になるようであればコルセットの使用も考える。
- 息子の介護により外出が減って筋力が低下、脊柱管狭窄症も悪化することで食材調達にも影響を及ぼす。スーパーでの買い物と併せ、移動スーパーの活用等いくつかの生活パターンがあると良い。調理で体に負担がかかるので、カット野菜の活用やカットしてくれる店のリサーチも必要。
- 親亡き後のことが一番のストレスと考える。市内の認知症カフェは複数あるので、1か所だけでなく色々行ってみると良い。



- デイサービスでの運動を継続し、現状の身体機能を維持する。
- 息子のサービス利用を増やすことで本人の時間をつくり、精神的なストレスを軽減させる。
- 今のうちに今後についての話し合いを行う。

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）

若年性認知症に関する相談先や情報の不足