

## 栃木中央地域包括支援センター 担当

日 時： 令和8年4月21日（火）午後2時00分～2時35分

会 場： 栃木市役所 401 会議室

事例数： 1 ケース

参加者数： 16 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 4 名

## 骨折後に仕事を続けながらリハビリを継続する 70 歳の女性

〈目標〉1 日:座ったままでできる体操を実施したい。転ばないで生活する。

1 年:今の体調を維持し生活したい。家族と外出する体力・気力を持ち、楽しみを持ち過ごしたい。

利用サービス:通所型サービス、福祉用具貸与

### 《生活全般の解決すべき課題》

- 定期的に運動の機会をもち、体力・筋力の維持ができる
- 日常生活動作を安全に行うことができる
- 体調面の不安なく、楽しみをもちながら毎日を過ごすことができる

### 《助言者からの助言内容》

- 薬の精査をすることや、不眠につながる要因の把握をして改善できるとよい。
- 扁平苔癬への対応として清潔保持が痛みの軽減につながる。痛みが継続するのであれば他の疾患の併発も視野に入れる。
- 胸痛のコントロールして心臓の評価をしていくことも一つ。不眠の原因を見極められるとよい。
- 自宅で運動を継続するために、本人だけでなく家族も含めて目的を明確化することで継続につながりやすい。
- 口腔内の痛みを緩和できるような工夫が必要。(飲料で補う、スプーン等の素材の変更等)
- 買い物ついでに気軽に立ち寄れる、コミュニティカフェ等を活用して交流の機会を作れるとよい。



• リハビリで筋力を維持することの目的を明確にし、モチベーションが維持できるとよい

☆地域課題 (地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等)