

栃木中央地域包括支援センター

日 時： 令和 8 年 5 月 19 日（火）午後 1 時 50 分～2 時 30 分

開催方法： 栃木市役所 401 会議室

事 例 数： 1 ケース

参加者数： 15 名

事例提供者 1 名、助言者 7 名、サービス事業者 1 名
包括職員 2 名、傍聴者 4 名

膝痛による転倒リスクがあるが、生活への意欲が高い 88 歳女性

〈目標〉1日：転倒に気を付けながら家事や散歩を継続する。

1年：今の身体の状態を維持し、できることを続けていきたい。

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（ニーズ）》

- ・現在の生活を継続するために定期的な運動の機会を持ち、体力や筋力の維持を図る必要がある。
- ・口腔機能を維持することができる。

《助言者からの助言内容》

- ・廃用症候群の予防のために移動は制限無しで動いた方が良い。膝に炎症が出てきた際は安静を優先し、膝の状態をコントロールしながら入院せずに自宅での生活を続けられると良い。
- ・糖尿病のため合併症の心配があり、歯科受診を勧め口腔機能状態を確認できると良い。
- ・義歯洗浄液を使用する習慣があると良い。就寝時は、残存歯で口腔内を痛める可能性等から、義歯を装着し就寝して良い。
- ・降圧剤の薬効から、内服時間を変更しても血圧の数値はあまり変わらないと思われる。デイサービス到着後 30 分で血圧が安定することから、しばらく安静にして測定すると良いのではないかな。
- ・変形性膝関節症の診断が出ているとのことであり、膝への負担を減らせると良い。デイサービスでの運動を通して筋力維持を図り、膝の痛みに注意しながら運動量を確保できると良い。
- ・口腔機能の低下を自覚しておらず、歯科受診ができていない可能性がある。咀嚼力を向上できると栄養バランスのとれた食事摂取が促せられると思われる。また、服薬状況や生活状況から水分摂取を推奨すると良い。
- ・交流が図れる近隣の場所として、嘉右衛門町でのえぼっくカフェやおてら DE トーク、栃木駅前でのアプロニーカフェ（ふくぴーカフェ）等が考えられる。本人の興味に合わせた地域活動に参加できると良い。



現在の生活を維持できるよう、膝の状態や口腔機能の状態を確認しながら支援を行う。

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）