栃木中央地域包括支援センター

- 日　　時：　令和８年８月 18 日（火）午後１時 30 分～2時 15 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：　13 名

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

難病を含む複数の疾患を抱える 79 歳独居女性

〈目標〉1日：生活における不安を少しでも軽くする。

1年：病気の不安が少なくなり明るい気持ちで毎日を過ごすことができる。

利用サービス：訪問型サービス、福祉用具貸与

《生活全般の解決すべき課題（ニーズ）》

- 転倒を防止し安全に移動したい
- 家事の負担を減らし、自宅で暮らし続けたい

《助言者からの助言内容》

- 受診先が多いため通院が大変、耳鼻科や眼科の薬は内科でも処方できるものもある。
- 活動低下の理由が整形外科的疾患の影響なのか膠原病による皮膚の硬直によるものなのか主治医に相談すると良い。
- 膠原病は薬で補いながら対処する。
- 「食べこぼしがあること」は、口腔機能低下を意味している。疾患から唾液の分泌量が減少するため、口腔機能低下につながりやすいため、歯科医に受診して検査が必要。
- 基本的に義歯を装着して寝るように指導をしているが、疾患から口腔粘膜が弱くなるため外して寝るようにしてほしい。
- 食後に「ぶくぶくうがい」を 30 秒行うことで口周りの筋肉の運動にもつながる。
- 今後、皮膚・関節の硬化症状によっては指先の動きにも影響することから薬を一包化する必要がある。薬による副作用の心配があれば相談するように。
- 外出を控えていると、フレイル状態が進行する可能性があるため、椅子に座ってできる運動を行うと良い。
- 低栄養の予防に体重管理できると良い。息子との買い物時に足りない栄養素を補足することで低栄養の予防につながる。
- 外部の人の受け入れが可能であれば傾聴ボランティアを利用してほしい。



難病とともに生活する中で本人の状態に応じ、
心身のフレイルの進行を予防するため自宅でできる運動を進めていけるようにする。