【様式 13】

都賀地域包括支援センター　担当

- 日　　時：　令和８年９月 15 日（火）午後１時 25 分～1 時 50 分
- 会　　場：　栃木市役所４０１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６名、包括職員２名、傍聴者１名）

転倒に不安があり意欲低下で自宅にて過ごすことが多くなっている87歳女性

〈目標〉1日：無理せず自分で出来ること行っていく。

1年：自分で行えている身の回りのことを維持して過ごせている。

利用サービス：通所型独自サービス

《生活全般の解決すべき課題》

- 転倒せず安心して生活が続けていける。
- 安全に入浴ができるようになる。
- 定期的に外出することができ生活の中の楽しみや変化を増やせる。

《助言者からの助言内容》

- 膀胱炎にならない工夫が必要。こまめに水分補給すること、お腹を冷やさないこと、おしっこを我慢しないことの３点を守ってもらいたい。
- 奥歯に義歯検討を勧める。歯石取りが望ましく、受診が難しいければ訪問診療で診てもらえるとよい。健口体操を行うとよい。誤嚥性肺炎のリスクを下げるため、義歯はしっかり毎食後洗うようにして欲しい。
- 持病と病状を含めて飲み合わせを確認するよう、お薬手帳を活用し、薬局や主治医に相談してもらえるとよい。
- 家の居室から庭先の活動性を高め、意欲を上げるため、短期間リハビリ等を検討したり、市販の膝サポーター等の活用、歩行器等の福祉用具の利用を検討してもよい。足首やふくらはぎの筋力を高められるよう、手で足首を回したり、足首の活動性を高め柔軟性を出せるとよい。骨盤を立て背骨を起こすことを意識すると立ち上がりや立位のバランスも良くなる。
- 腎機能を守るために塩分は控えめにしたり、刺激物が入っていないか食生活に気をつけ、消化に良いものを食べていただく。今の体重から減らないような食事にし、水分をこまめに摂ることが一番大事。
- 地域の秋祭りや敬老会参加から地域の方と繋がるきっかけになっていく。月１回の送迎付きのサロンに参加したり、自宅に居る時間が長いことから、傾聴ボランティアを利用も選択肢として提案したい。



服薬の調整、こまめな水分補給、義歯等の口腔の管理、活動性や柔軟性を高める足首の運動を行うなど、他者との交流を図りながら意欲を高め活動性がるよう支援する。