【様式 13】

吹上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 55 分～2 時 20 分
- 会　　場：　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、サービス提供事業者２名、助言者６名、
包括職員２名、傍聴者２名）

胸椎圧迫骨折、夫の他界により意欲低下がみられた 90 歳女性

〈目標〉1日：今は10分ほど続けて歩いているが、歩く距離を少しでも延ばしたい。

1年：リハビリを続けて歩行時のふらつきをなくしたい。

利用サービス：訪問看護、通所型サービス

《生活全般の解決すべき課題》

- デイサービスや訪問看護を利用することで、歩行状態を低下させない。
- 家族の援助を受けながら自分にできる家事等を継続していく。
- 安定した体調でフラダンス教室に参加する。

《助言者からの助言内容》

- 5 時間寝ており、自覚症状もないので不眠には該当せず、本人の生活スタイルを尊重する。意欲的な本人の興味関心をなるべくかなえてあげるとよい。
- 新しい義歯を作成中の間は、痛みのある義歯は外し反対側の歯で噛めるとよい。食べにくさが口腔機能の衰えかを確認するために、舌圧検査や咀嚼能力検査、唾液の湿潤テストを行うとよい。トレーニングも有効。
- 高齢者だと 5-6 時間寝ていれば十分睡眠はとれている。睡眠薬は、日中の活動に影響がでるので、訴えがなければあえて追加する必要はない。
- 肩こりは、姿勢の影響であれば、骨盤を立てて寝かせ、胸椎や腰椎の動きをリハビリするとよい。姿勢でなければ、枕の高さやマットレスが合わない、脱水傾向も考えられる。
- 年齢も考え、薬も増えていないのであれば、減塩は本人なりの努力を尊重する。食べる量も減ると塩分も減る。
- 90 歳以上の方が参加している会もある。文化祭などで、展示などを行えるとよい。



意欲的な生活が継続できるためには、体力、筋力を維持できるよう支援する。

☆地域課題（地域に不足、再構築を図りたい支援・サービス等）

- 地域に 90 歳の高齢者が意欲を持って活躍できる場があるとよい。