

令和4年度に実施した内容 一部抜粋

テーマ	検討内容
1 高齢になり下肢筋力低下があるが、リハビリに励み、最近一人暮らしを開始された女性の事例	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者特有の身体状況の変化の把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体力テストの結果は年齢相応だが、細かく見ると歩行スピードはあるが、バランスが悪いので、転倒に注意が必要。 ・ 持病の糖尿病があるので、オーラルフレイルについて主治医に相談できるとよい。 ● 食生活と水分摂取について <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはんものの糖質が多い。血糖のコントロールも心配。タンパク質、野菜の摂取の工夫。散歩をされるので、水分は熱中症休憩所の利用の紹介。通いの場、サロンの紹介。
2 活動範囲が狭くなった中で生活に楽しみを持ちながら生活できる	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品選びについて <ul style="list-style-type: none"> ・ 水分摂取少ない方には、献立にスープを入れる。健康に良いからと言ってカルシウムは一度に吸収できる量が決まっているので、毎日まんべんなく摂取を。 ● 高齢期の筋力低下がある人の運動について検討 <ul style="list-style-type: none"> ・ フレイル状態の人は畑仕事や歩行では筋力つきにくい。筋肉トレーニング、ストレッチ、有酸素運動をバランスよく行うこと。まずはラジオ体操からでもよい。
3 後遺症（脳出血、半身麻痺あり）があっても、やりたい事を思い描き実践していく	<ul style="list-style-type: none"> ● 再発予防について <ul style="list-style-type: none"> ・ 利き手に問題なく、高次機能障害もないので、自分のやりたいことがいくつかありそう。それをリハビリの目標に。 ● 友人も多いので、本人が集う場に行くのではなく、集いの中心になることもできるのではないか。
4 やりたい事があるが、体調の不安があって取り組めないケース	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で薬を調整する方へ安心して内服できるように、かかりつけ薬局を作り、医師と連携して不安な部分を取り除くようにする。 ● 生活リズムについて <ul style="list-style-type: none"> ・ やりたいことが本人にあるが、朝食遅く、活動時間が少ない。日光を浴びて自律神経を整えてはどうか。
5 亡夫の思いを受け継ぎ守っていくため、ここでの生活をつづけたい	<ul style="list-style-type: none"> ● 整形外科疾患に伴い日常生活動作で力が入りにくい場面がある時に生活の中でできることを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 安全のため福祉用具を予防的に活用。奥歯の有無で力の入り方が違う。義歯の状態を見てもらい、奥歯のかみ合わせを見てもらうとよい。 ● 今、行っている活動から地域へ広がりを持たせる。お寺の活動に熱心なので、お寺での役割を通じて集まる場を作ると地域とのかかわりが深くなるかもしれない。
6 コロナ禍で趣味活動に制約がある中、徐々に以前の生活に戻そうと頑張っている独身女性	<ul style="list-style-type: none"> ● なんでもできる人が1つできなくなるということの重みが大い。元々本人ができる力を思うと、本人が希望すれば、本人を中心とした集いの場を作ることができるかもしれない。本人の気持ちを聞き、本人に寄り添い、自宅をサロン化してもよい。
7 ひ孫とのふれあいや孫との釣りを楽しみたいが、体力向上へのモチベーションがなかなか保てない高齢者の事例	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体状況について把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ お口の健康状態の低下から運動機能の低下を招いていた。口腔ケア、むせ予防について。食欲低下の一因に亜鉛不足による味覚障害もあるのでは。義歯の状態が悪く、食事量も少ないので、補助食品の利用も。 ● ひ孫、孫との交流は、ネットの活用や駅周辺の子ども向けイベントの活用を。いつもの家と違う交流でモチベーションが上がるかもしれない。
8 麻痺があるが、夫婦二人で助け合い、自立した生活を送り続けたいケース	<ul style="list-style-type: none"> ● 麻痺に伴う身体状況の変化について <ul style="list-style-type: none"> ・ 麻痺側の転倒リスクが高い。この事例の転倒の様子から、つまづきが問題。つまづきは、足の上り具合の誤認識によるもの。日常生活の中で歩く時間を持てるとよい。麻痺の人はかみ合わせが以前と変化している可能性があるため、歯科医に相談を。
9 ドライブをしながらでかけたい おいしいコーヒーを飲みながら昔のように友人と大きな声でにぎやかに楽しく会話をしたい	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体状況について把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ やせはないが、サルコペニア（筋肉量の低下）が疑われる。膝に痛みがなければ軽い運動もよい（爪先立ち、片足立ちなど）運動後30分以内にタンパク質の摂取をすると効果的。口腔のトラブルから食べられない可能性もある。お口には「話す」機能もある。話すことで外出意欲にもつながる。 ● 地域づくり協議会によっては新聞を発行している。地域に根差した活動の中に本人のやりたいことがあるかもしれない。

事例提供事業所

令和4年度はニチイケアセンター、えもり居宅介護支援事業所、千秋病院介護保険サービスセンター、たんぼぼ居宅支援センター、エブリデイ在宅介護相談センター、コムネックスみづほ居宅介護支援事業所、エスケアステーション開明居宅介護支援、地域包括支援センターちあき、地域包括支援センターまちなかです。
事例提供、ありがとうございました。