

私の暮らし会議「アイディア」 R6. 5. 22

1事例	2事例
在宅で日常生活に即したサービスの利用を検討した方が良い。	土日に利用者が多い道の駅など、他者が集まれる場所に行けると良いのでは。
歩足まわりの筋力低下防止と、脊柱管狭窄症の生活指導のため、訪問リハビリを活用する。	膝の痛みは変形状態が不明だが、受診が嫌なら、痛み軽減の為サポーター等を使用する。
焦らず長い目で励ましながら続け、冬期は訪問や他のサービスを増やす。	
転倒予防のため歩行の評価や励ましを検討する。	
前傾姿勢をとらないための環境整備やプログラム設定の見直しを検討。	前立腺肥大は、泌尿器科への受診も必要あれば検討をする。
優先順位を決めて取り組みをひとつひとつ実施すると達成感も得られるのではと思う。	内服について、薬局へ相談してはどうか。薬の管理で一包化も検討(飲み忘れ防止)。
眠剤の服用状況を確認し、飲まなくても眠れるのであれば、内服の調整を検討する。	自宅の近くにある集会所のサロンに行くことを、家族と一緒に継続してみては？
リハビリorデイケア希望あり。他者交流も含めサービスCの利用を勧めたので継続してほしい。	サービスC終了後フォローupを利用してはどうか。
自宅の庭を利用した花いじり。体操も、本人の自宅(拠点)からスタートするのもひとつでは？	足が痛くて外出できないので、セニアカー等の利用を検討してはどうか。
週1回のサービス利用中で、BMI(やせ)みると、これ以上は体力的に厳しいのでは。月1回のサロンや百歳体操などゆっくりとした取り組み、本人に合ったサービスを加えてもよいのでは？見学など検討を。	“楽しくないと意欲わかない”達成感、肯定感が大切。 週1回、図書館等で本を読んで材料を集め、家で絵手紙作成させ、作品を展示し、意欲引き出す。
痛みのコントロールは薬以外にも、アロマや訪問マッサージ等を活用してみる。	整形受診をし痛みのコントロールを相談する
	妻と不仲というわけではないので、妻との外出や行事への参加も促していく。
天候や気温で体調変化あり医師から疾患と高齢によるものと言われたが、自律神経不調に該当すると感じた。	以前サービスC後、カラオケに行っていた。今後もそれを目標に、できることを増やしていく。
在宅で趣味活動が不十分だと意欲低下に繋がる。在宅支援の中で趣味活動に重点を置くサービス必要。	パソコン(スマートフォン)で友人との交流や趣味を楽しむ。(教室で習う)
(他者交流の支援)明るく話好きの性格なので、「興味がある」と答えた中で比較的ハードルの低いカラオケは、友人と楽しく過ごせストレス発散になり良いのでは。もし店に行けなくても、自宅でカラオケができるツールもあるので、家族の協力を得て環境を整えて、友人を自宅に招いておしゃべりしながらカラオケをしても面白いと思う。近隣住民との騒音トラブルには注意が必要にはなると思うが。	「自分の作ったプラモデル」をインスタグラムやフェイスブックにアップして共通の趣味の友達と繋がる等にトライしてはどうか。フォローアップのリハ職が、インスタやFBのやり方を教えてくれたら、良いかもしれないと思った。(※ある患者さんは、入院中職員に、LINEを毎日教えてもらい、マスターできたこと喜んでいました)
生活習慣・リズムの見通しと適度な運動を取り入れる。	右膝痛は左膝が原因の事も。体の状態のすり合せを理学療法士等に状況確認する。
庭の花壇等、本人の出来る高さに調整する。	
脊柱管狭窄症なので、軽いウォーキングや股関節と太もも前面のストレッチを行うと良いと思う。	ステップがありバスに乗れないのなら、予算的なことを度外視するとノンステップバスがあったらよい。
体調がすぐれない日は動けないので、体を動かさなくてもできる家庭内の菜園(小さなカップに入ったミント等を育てるイメージ)など、少しお手入れすると気分転換になる。	興味関心チェックシートの「してみたい」に手を動かす「パソコン・ワープロ」や、鑑賞する「映画・観劇・演奏会」などがあったので、地域の中で通いの場のような形で集まりがあればいい。
元気な高齢者に、手を貸してもらい、「共同の畑」を活用しグループ活動(農作業、サロンの活動)をする。	在宅支援の中で趣味活動
工夫し自宅の庭で花いじりや庭の手入れが自分でできるなら、どう工夫すればよいかアドバイスを受ける。	可能なら夫婦で共同し日常生活を送る場面を増やし、リスク軽減や意欲向上ができれば良い。
色々なことに興味があるので、例えば 同じ趣味の人が集まる“会”があれば、趣味がある人や興味がある人が参加でき、人との交流が増えていくのではないかな。	色々なことに興味があるので、例えば 同じ趣味の人が集まる“会”があれば、趣味がある人や興味がある人が参加でき、人との交流が増えていくのではないかな。
庭で育てた花で押し花を作り、近くの施設や郵便局に展示させてもらいモチベーションを維持してはどうか。	歩行器を利用し、近所の近いところから散歩を試みる。

(両事例)精神的に不安定な人のモチベーションを維持したり、免許返納し行動範囲が狭まくなり自信がなくなった人への対応として、医療と介護保険が連携し、地域と繋がりを持てるように対応をしていくことが大切。地域コーディネーター、ケアマネジャー、家族が、サービスありきに頼らず、本人に寄り添っていく事が大事。

歩行器をレンタルし買い物に行く。またはそれを目標として運動に励む。

外出手段としてセニアカー利用してはどうか。

昇降の手伝いや席の誘導、荷物の運搬、支払い支援など、難しくなっている事をフォローしてくれる車掌のような人がいたら、少しハンディがあってもバスで出かけられる。

興味関心チェックシートを利用し、元気になることや意欲を引き出す。

1年以内に2回、フォローアップ利用できる(元々の場に相談できる)ので利用しては？

地域活動へ参加し、(近所の友人と一緒に)交流を図る。まずは一緒に畑作業など試してみる。

家族と一緒に整形受診をするよう促し、痛みの原因を知ること、向き合うことが大事。

助言者の助言内容、本人の困りごと、今の不安な状況を、サービスC担当者(リハビリ職)に相談する。

楽しみがないと活動量が低下するので、本人が興味をもつことや楽しみを見つける。