

私の暮らし会議「助言者のアイデア」 R6. 6. 26

1事例	2事例
人の目があるところを歩行すれば、助けを求められるので、知人や友人宅に行くなど目的を持ち出かける。	意欲的なうちは様子を見る。本人がしたいことが困難になってきたときにリハビリ追加を提案。
できないが増えてきている。自分でできそうな(自分なりの)運動、歩行を一緒に考える。	退院後には上がっている。通所リハビリで転倒防止の工夫や毎日の歩行訓練に助言してもらう。
「#はればれ」運転相談ダイヤル	歩行能力がどれくらい下がったらリハビリを追加するのか提案する。
身近な友人(免許返した)に、話を聞いてみる。	家族が空いている時間は一緒に目的地までをゆっくりと時には声掛けをしながら散歩する。
本人が、一番言うことを聞いてくれそうな人から聞く。	運動公園とか広場でウォーキングしてみる→仲間も増えるかもしれない。
配食サービス嫌いだ→別のコープや日清など別の配食サービスを検討してみる。	認知機能低下については、かかりつけ医に相談する。
住宅改修のアイデアを一緒に考える。日曜大工が好きで「自分で付けられる」とプライドもある。	
公共交通機関を使って買い物に行けるようなリハビリの提案をする。	サロンや通いの場など参加してみる。毎週水曜、仲間や友人もできるのではないかと。
散歩クラブを立ち上げる。	地域でウォーキング仲間をつくる。
妻と出かけること楽しいし2人で出かけている。まだ運転できるのでは？3回失敗したら返納など検討を。	絵を描くのが好きならチャレンジしてみる。
周囲と本人はまだ運転ができると思うし、高齢ドライバーのニュースも気になり心配もある。高齢という理由で免許返納を考えている。事故のリスクを考えるなら、県警本部やセンターで相談できる。医療機関でシミュレーションしてみる。しっかり策を講じることも大切。返納したいというのは本当に本心か確認。運転は生きがいなので、安易に決めてしまうのではなく、リスクも併せてじっくり考えて決めるべき。	
簡単な調理もできればよい。	ヘルパーによる同行支援ができるなら安心して散歩に取り組めるのではないかと。
歩行に関しては、歩幅の目印が出る杖や歩行器のレンタルを検討してはどうか。	進行性の疾患なので、進行してきたと感じたら相談する所をと決めておくと、見通しが立つ。
あいのリタクシーを地域で立ち上げる。	通所介護のリハビリ専門職や主治医、担当者会議などで聞いたほうが良いと思う。
脳の健康度測定を行う。	明日のフレイルを減らす。継続的なフォローアップが大切。
中山間地域の病院までの予約送迎バス、タクシーがあると、外出しやすい。そこに市からの支援などあれば利用しやすい。	
乗り合いタクシーのような移動支援の検討	歩行器を利用するのはどうか？
買い物サポートカー、移動支援、らくらく便などの利用や提案。	本人が転倒に対して不安に思った時に相談に乗るといった提案をする。
両事例とも「自分で自由に歩きたい、以前みたいに歩きたい」と希望し、本来素敵な趣味がある。	趣味を活かし具体的にやりたいことや目標を持つと、運動の継続など具体策が見えるのでは。
自分に合った配食が選べればよい。	人の目があるところを歩行すると助けを求められるので、知人や友人宅に行くなど目的を持ち出かける。
他市では薬局で通院支援と買物支援をしていると聞いた(薬をもらったあと、買物をして家に帰る)。周南市でも似たようなシステムがあるとよい。	
動機付けの問題だと思う。現状では、車に乗らない動機より乗る動機(役割、利便性、家族とのコミュニケーション、楽しみなど)の方が強いので、何を伝えても返納には至らない気がする。乗らない動機が強まった時(例えば車をぶつけた、本人が運転に自信がないと言う、など)にアプローチするのが良いと考える。具体的には、先日お話ししたスリーアウト(もしくはツーアウト)制が良いのではないかと考える。	今は自主訓練で30分位は独歩で散歩ができるので、トレーニングと出来ることを継続して頂くことや、好きな事への意欲を持ってもらうことは大切。他者からの声掛けは応援につながる。家族以外の人との外出、交流を望んでおられ、サロン活動で行っている百歳体操の出来る所を、少しの時間から家族で参加し、他者との交流と談話を楽しむことから始めると良い。
買い物など通販配達を利用する方が多いので、利用すると少し家族負担も減るのでは。	入浴方法として、1人のときは腰掛使う。
冷凍食品もレンジで簡単に出来ておいしい物があるので活用しては？	談笑が出来たら良い。

簡単な調理もできればよ良い。