

1事例	2事例
<p>両事例とも居住環境は比較的便利の良い場所なので、「少しの自信」で前向きにチャレンジできる可能性がある。周囲の関わる人が、どんな小さなことでも良いので、できている事、やっている事を評価し続ける事で、小さな自信が積み重なり、勇気となって、自身の活動につながる気がした。</p>	
<p>百歳体操など、現地に行かないとできない、どんな場所なのかわからない所を対象に動画配信もあれば、意欲向上につながって良いと思った。</p>	
<p>家の中のことが自分でできること、役割があることは自信につながる。家族のためにできることがあると頼りにされているという気持ちも意欲も向上、外へ出ることに積極性が出るのではないかと思う。</p>	<p>買い物や外出をひとりでする時のコースを考えて休憩場所を決めておく(公園、スーパーのベンチなど)とシルバーカーに座らなくてもよいかも…。</p>
<p>両事例とも、送迎付き買い物サービスなどを利用すると、移動の不安が減って買い物もできるのでは…。</p>	
<p>生活としての用事(買い物や受診)以外での閉じこもりを防ぐことが大切だと思った。両事例とも元々は活動的な生活をし、他者との交流は好まれるのでは?と推測される。おひとりでボランティアなどの資源を希望することが困難なら、家族や包括の方々、サービス提供者などが提案できると良いと思った。今後の業務や関わりで提案できればと考える。</p>	
<p>スマホの使い方出張講座(自宅やスーパーの喫茶コーナーで実施できたら…) 運転免許返納時に、今後の足をどうするか生活に困りごとなかを警察署でアセスメントできる機関があれば、早めに相談機関に繋がると思う。</p>	
<p>BMIは22%程度で適正体重51.5kgなので少し上回っているようだが、食生活や口腔状態において、長時間の義歯装着は困難であることや注意して食事していることなどから、このままだと食事量が低下する可能性がある。義歯が合っていないと気分不良や嘔吐反応を起こす可能性があるため義歯の調整が必要。</p>	<p>骨粗鬆症や骨密度検査などの治療を勧められているが、今は医師から飲まなくてよいと言われている。骨粗鬆症の治療は、始めても1年後には5割の患者が内服や治療が継続できないといわれているようなので、もう1度医師に相談されてはどうだろうか。 骨粗鬆症にはカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとる必要があるため、それらを多く含む食事の提案や、日光浴でビタミンDが作られるので30分~1時間程度で可能な安全に移動できる散歩コースを見つける(歩行器ではない座れる場所も探す)などはどうだろうか。</p>
<p>市内で通いの場がより多く増えることで、一人一人に合った場に参加したり、活動量向上、交流増加につながるのではないかと思う。時間、曜日、場所なども多くなれば、選択肢も増え、参加しやすいのではと思う。</p>	
<p>・地域資源の中でスマホの使い方支援の情報があると助かると思う。 ・大学生のボランティアでスマホ、PC等の使い方などを中山間地でも講座等を開くような事があれば助かる。</p>	
<p>家族が多いので、役割分担があれば少し自信がつくのではないかと思う。それから次を考えていくとかでもよいと思った。</p>	