

私の暮らし会議「アイディア」R7.1.22

1事例	2事例
疾病で内服中だが、薬の特性上、食事量に注意をする。	食生活や状況からみて、栄養指導に入って頂き、食事の状態を見直してみるのはいかがだろうか？
圧迫骨折して間もないので、痛みがなくなれば気分も上がってくるのでは。週1回の百歳体操は利用できているので、本人と相談しながら決めるのが良い	自宅がまだあるならば、家族の協力を得て、日帰りでも1泊でも自宅に戻り、昔の近所の方との交流する機会を作り、意欲向上につなげていければと感じた。
家族の協力を得られれば運動教室に通い、運動と他者交流をしてはどうか。	通所サービスに通って運動の機会を作り、利用者や職員と会話できる機会を作る。
地域に趣味活動ができる場所があれば参加する。	自室にテレビ等あれば朝のラジオ体操を行ってみる。
卒業後どのようにしていくのかは、事前に卒業後の先のことをご家族を含めお伝えすることで、活動的になれるよう声かけをしてみてもどうか？	興味関心チェックシートに、「してみたい・興味がある」には全く〇がないので、まずはそこを引き出してみてはどうか。
興味関心チェックシートで、ボランティアや地域活動の「してみたい」に〇があった。朝夕の見守り隊等のボランティア等で生きがいを見つけてはいかがだろうか？	施設での生活でも、「今日はここまで歩いてみる」「今日はこの人と話してみる」など何でもいので何か小さな目標を立ててみるのも良い。
	「転倒に気を付けて過ごす」という目標を、もう少し刻んで、例えば「転倒に気を付けて〇〇まで歩けるようになる！」など、本人とわかりやすい目標を立ててみると良いのではないか。
通いの場だけに偏らず、基幹型や他の施設に近隣の友人と一緒に参加する	家族にも協力して頂き外出の機会を作ったり、傾聴ボランティアに入ってもらい、人との交流の時間を作る。
サービスCは良いサービスだが三か月後に卒業がある。体操継続をしたいなら、今の通いの場以外に、近隣に少人数で開催の通いの場に行くなども検討してみて、体操を継続するのもよい。短期目標の「行動範囲を広げる」「活動的に過ごしたい！」という意味でもいいのではないか。	独居なら自宅に居てもフレイルの悪化は予測される。まずは自宅を離れ、今後どのように生活をしていきたいのか？また現状でご家族は現在の当事者の生活を見てどのように感じるのかを話した上でアセスメントをしてみてもどうか
デイサービスに通ってみるのもよいかとも感じた。	フレイルと一言で言ってもたくさんあるので、まずは一つ目標を見つけてみる。
サービスCのフォローアップの利用の検討について促す。Cについてのこだわりがある為、なかなか他者からの助言でもそこから考えを変えることも難しいと思った。	役割を持って生活することの重要性を感じた。これまで一人暮らしで、身の回りのことや家事を自分でしてきたはず。施設でも洗濯、掃除、ゴミ出しなどできることをやっていけたらよい。草取りが可能ならやってみてはどうか？
疾病で内服中だが、薬の特性上、食事量に注意をする。	ご家族の協力も必要にはなるが、可能であれば、自宅への外出泊もたまには検討されると家族の中での役割やコミュニケーション、本人のモチベーションにつながれたらと感じた。
サービスCへのこだわりは、疾患や認知面からの影響があると思われるので、根気よく説明したり、たくさんコミュニケーションをとるとよいと感じた。その際セルフマネジメントシート、元気アップ手帳も有効なツールになると思う。	施設の限られた環境やルールの中にてケアマネジャーを含め、思いを全て促したり、対応する事は困難であり、限られた環境の中での対応には、チームでの関りが大切。
老健やケアハウスなど入所されている方で、認知度の違いなどから、社会的であっても他者交流の機会がなく、認知度が低下したりふさぎこんでしまう方が多い印象がある。その中で、施設入所されている方でも、何か他者交流を促せるような場や制度、取り組み等があれば良いなと感じた。	
薬局に掲示できれば、薬剤師が相談を受けて、地域支援に繋げられるかもしれない。相談があったことを情報共有できると、サポートしていく点も見つかるかもと思った。	
	セルフマネジメントの重要性を伝えること、特に機能ではなく能力面での確認が重要ではないかと思う。