

| 1事例目                                                                                                                              | 2事例目                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| デイサービス以外～屋外でも歩行器を使用してみてはどうか。                                                                                                      | 子ども、孫の世話をしたい。誰かの役に立ちたい。人と交流ができる場が必要。                                     |
| 転倒～出血のリスクあり…家族の見守り必要                                                                                                              | 食事をして帰ったり簡単な就労をしたり、自由に出入り可な外出の場（他市の施設）を検討してはどうか。                         |
| 手すりの設置…訪問リハからの提案であればよい。                                                                                                           | 短時間の訪問リハビリを利用し、具体的な助言をうける。自宅でのストレッチ方法（腰負担軽減）など。                          |
| 一人でサロンに行くために、お助け隊を利用してはどうか。                                                                                                       | 1人で入浴したいという希望があり、今の生活を続ける為に、本人が信頼できる人からアドバイスを受ける。                        |
| 家族のサポートでサロンの参加や自宅でサロンの開催を検討しては？                                                                                                   | 痛みのコントロールが不良なので、痛みに対してのアドバイスを受ける。                                        |
| 訪問リハを継続し、筋力維持し、サロンに行けるようにする。                                                                                                      | 1度にするのと疲れるようなら、一日30分、活動を分けて実施してみてもどうか。                                   |
| 歩行器にバックミラーの取り付けはできないだろうか。                                                                                                         | 市の障害支援課に就労の相談をする。                                                        |
| 商業施設の公衆電話が撤去され、タクシーが呼べないので、買い物に行けなくなった（連絡手段がない）。簡単に操作できる携帯を持つことを検討してはどうか。                                                         |                                                                          |
| 商業施設に公衆電話を置いてもらえないか？                                                                                                              | 買い物したいという希望があるので、地域の関わりも含め、検討してみる（買い物弱者支援）。                              |
| 道沿いに一緒に行く人がいれば、サロンに連れて行ってもらう。                                                                                                     | 移動支援があると、本人の活動範囲が広がるので検討が必要。                                             |
| 本人の希望を叶えるために、家族の手助けが必要なので、家族と話し合いの場を持つ。                                                                                           | 年齢的なものも考えて支援、プランを立てた方が、本人の気持ちを引き出せるように思う。                                |
| 好きな買い物に行く方法として、家族が運転し、家族と本人が一緒に店内を歩き、一緒に買い物することを検討してみる。（活動量も保てる）                                                                  | 障害手帳持参なら、そのサービスで就労を検討してはどうか？                                             |
| 本人は他の人に迷惑をかけたくないと考えている。本人にとって受け入れやすい人や医療面からのアプローチも検討してはどうか。「なんでも一人でやらず、頼りましょうね」とか、訪問リハビリや薬局を中心に声掛けしてみる。本人が他の支援を受け入れやすく感じるように支援する。 | 訪問看護ステーションからの訪問リハビリ→1ヶ月に1回は看護師が訪問してくれるので、医療面（薬・痛み）のアドバイスを受ける事が出来る。       |
| 現在のサロンの参加状況を確認し、声掛けし、他の参加者と一緒に参加する。                                                                                               | 少しBMI低いので、低栄養・栄養指導を受けられるとよい。                                             |
| ケアプランを、柔軟なプランにしてはどうか。                                                                                                             | 訪問看護等を検討してはどうか。                                                          |
| 高齢ドライバー問題は、社会問題（移動手段）。<br>70～74歳の方は高齢者講習あり。75歳以上は認知機能検査。<br>他地域の取り組みで、シニアカーのレンタルや、地域支え合い型ドライバー養成講習がある。                            | 一人でお風呂に入りたい…入浴できていない？皮膚炎にもつながる。<br>本人が信頼できる人から、今の生活を続けアドバイスを受ける。         |
| タクシーを利用して買い物に行く際の見守りは必要だと思うが、もし1人で行けるのなら、タクシー利用時に帰りの予約をしてはどうか。                                                                    |                                                                          |
| 右下肢まひ用の装具を検討してみてもどうか。                                                                                                             | 障害手帳をお持ちであれば、多職種連携での支援を受けれるのではないかと。                                      |
| シニアカーの有意義な使用の検討をする。                                                                                                               |                                                                          |
| 公衆電話がないと困る人は多い。スーパーにタクシーを呼んでもらう等検討し地域と連携し支援する。                                                                                    | 気持ちが前向きになれることからアプローチすることで心を開いてくださるのではないかと。                               |
| 2事例とも家族の支えが必要だと感じたので、家族とも情報共有し連携すれば、いい方向に向かっていくのではと思った。                                                                           |                                                                          |
| サロンに行きたい気持ちはわかるが、ADLの状態から転倒が増えているため、もう少し自信がつけば自力で行けるかもしれないが、無理ができないと思う。地域活動に興味があるので、検討してはどうか。                                     | 痛みのコントロール不良の様子あり。痛みに対してのアドバイスを受けてはどうか？薬局が配達し、それを介入の入口としてもよいかも。信頼関係づくり大切。 |

|                                                                                             |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| タクシーを呼ぶ手段については、お店の人に呼んでもらう方法もあると思う。                                                         | してみたい事で、子ども・孫の世話・誰かの役に立ちたいとある。人と交流ができる場を作る。     |
| 利用施設入口に、手すりと数カ所インターフォン（転倒しても押せ中と繋がるナースコールの様な物）を設置する。                                        | 外出の場…他市のとある施設は、いつ行ってもよい。ごはん食べて帰るもOK。就労。         |
| 移動支援サービスDができたらいと思う。                                                                         |                                                 |
| デイサービスの様に送迎があるとよい。                                                                          | 訪問リハビリを利用し、1ヶ月に1回は看護師から、医療面（薬・痛み）のアドバイスを受ける。    |
| 内服の量が多いので、疾患、病気の確認をし整理が必要。                                                                  | こだわりが食生活にもあるようで、少し気になった。栄養指導が受けられるとよい。          |
| 道路に歩道を作る。                                                                                   | 食生活の面について栄養指導が受けられるとよいと感じた。                     |
| 手押し車など、シルバーカーの利用。                                                                           |                                                 |
| 転倒予防に手すりの設置の必要性を伝える。                                                                        | 買い物してみたい。地域の関わりも含め買い物が効果。（買い物弱者支援）              |
| 大変な時には頼るように家族から本人に伝えと、気持ちの変化があるのでは。                                                         | 移動支援があると、本人の活動範囲が広がる。                           |
| 自宅が近いサロンの人と一緒に行く。                                                                           |                                                 |
| 娘さんと一緒にサロンや買い物に行く。                                                                          | 年齢的なものも考えて支援、プランを立てた方が、本人の気持ちを引き出せるように思う。       |
| 例えばサロンに行くために利用できる同行事業があるとよい。                                                                | 他職種が参加することにより、様々な視点からアドバイスがもらえ検討の幅が広がる。         |
| 見守りケータイなど、すぐ支援者に連絡がつく物を首からさげて行動する。                                                          | セニアカーを利用することで、活動範囲が広がるのではないかな。                  |
| 登録をすればワンプッシュでタクシーを呼べるスマホを持てたら。                                                              | 一日30分という風に時間を決めて、活動を分けて実施してみてもどうか。              |
| 支援者は初心を忘れず、、思い込み、決めつけにならないように、柔軟にプランを意識する。                                                  | 自分でやりたい事、興味がある事がある。気持ちが前向きになるようにアプローチし心を開いてもらう。 |
| サロンの他の参加者の状況を確認し、声掛けと一緒に参加をしてはどうか。                                                          | 就労に向け同年代で誰でも集まれ、若いので就労Bの様な場（サロン、通いの場は高齢）があると良い。 |
|                                                                                             | 買い物支援や移動支援など、介護施設の車両を活用して、決まった場所までの送迎支援ができるとよい。 |
| 右下肢まひなので、装具の利用方法検討。                                                                         | 自分が行きたい場所へ行くための支援として、生活環境を整えたり家族の支援を受けたりと検討する。  |
| セニアカーの有意義な使用の検討。                                                                            |                                                 |
| タクシーを利用したの買物は見守りが必要。1人で行くなら往復のタクシーの予約をする。                                                   |                                                 |
| 乗合バス（タクシー）が市内を巡回すると良い。他市で手を上げたら停まるバスがあり、各拠点にサロンの様なものもあり、1時間に1本位で8～16時まで運行していた。車が多いと難しいかも・・。 |                                                 |

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。<br>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、マスターできたと喜んでいた) |
| 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ある。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。   |

| 1事例                                                                                                                                                              | 2事例                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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。                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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。                                                                      | 買い物や外出をひとりです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…。                                                                                                                                                                                                  |
| 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…。                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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。 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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…)<br>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がない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。                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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。                 | 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。<br>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。 |
| 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。                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ・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。<br>・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。                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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。                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

私の暮らし会議「助言者のアイディア」 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。                                                                                                                           |
| できないことが増えてきている。自分でできそうな(自分なりの)運動、歩行と一緒に考える。                                                                                                                                                  | 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。                                                                                                                                     |
| 配食サービス嫌だった→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と一緒に考える。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。                                                                                                                                |
| 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良い。                                                                                                                                                                                | 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。                                                                                                                                  |
| 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、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う提案をする。                                                                                                                                       |
| 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良い。                                                                                                                                                                             | 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思う。 | 今は自主訓練で30分位は独歩で散歩できるので、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い。 |  |
|---------------|--|

私の暮らし会議「助言者のアイディア」 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。                                                                                                                           |
| できないことが増えてきている。自分でできそうな(自分なりの)運動、歩行と一緒に考える。                                                                                                                                                   | 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。                                                                                                                                     |
| 配食サービス嫌だった→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と一緒に考える。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な。                                                                                                                               |
| 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良い。                                                                                                                                                                                 | 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な。                                                                                                                                 |
| 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、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う提案をする。                                                                                                                                       |
| 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良い。                                                                                                                                                                              | 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なと思う。 | 今は自主訓練で30分位は独歩で散歩できるので、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い。 |  |
|---------------|--|

私の暮らし会議「アイデア」R6.7.24

| 1事例                                                                                                 | 2事例                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 運動クラブ・パターゴルフなどの情報を検討してみる。                                                                           |                                                                                                                                                                             |
| 近くの病院はカフェ等もあるかもしれない。今後、暑くなるため、仲間と集まる場所を畑からカフェにうつし、おしゃべりできるようにする。(外出機会の確保も含め)※カフェではなくとも、自宅以外の暑くない場所。 | 興味がある内容は地域の交流会館等の場所で開催されているものが多いように感じる(将棋・囲碁・カラオケなど)。独居で過ごすことが多い日中に外出し、店で相撲、ゴルフの観戦を行うようにして、その場にいる人と交流が持てるようにする。また、電車、バス等での外出意欲もあるため、家族と夜、外出するために家族の就業時間に合わせてバス等でレストランに行くなど。 |
| 地域でお世話をされてきた方であるので、サロンの中で役割を持ってもらう。                                                                 | 近所の高齢者が集まるサロンを紹介し、他者と関わる機会を設け、日中の活動を促す。                                                                                                                                     |
| やりたい事と活動しているグループをつなげるサイトや情報の活用。                                                                     |                                                                                                                                                                             |
| 腰への負担が少なくなる環境を紙面で渡してみる。                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| 高齢者が自分の趣味や好きだったことを人と集まってできるように、同じ趣味をもつ方が繋がれるような取り組みがあると良いと思う。                                       |                                                                                                                                                                             |
| 大切な人を亡くした方や高齢で孤立したり意欲をなくされた方と関わる時は、その人が語りたい事を語る時間を設ける事が大切。本人のこれからの希望を丁寧に聞き、本人のADLと希望の実現を考えていく。      |                                                                                                                                                                             |
| 薬剤師さんや専門職によるアドバイス、講座                                                                                |                                                                                                                                                                             |
| 地域の子どもや若い世代との交流(子ども食堂の手伝い等)                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 日帰り旅行や温泉旅行・工場見学に行ってみる。                                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 近所の知り合いの方や友人と自宅で話せる場を設ける。                                                                           | 地域の公園でグランドゴルフ・パットゴルフ・ゲートボールに参加したら、試合にでたりと他者と関りができる                                                                                                                          |
| 山口県は高齢化率が高く、社会的孤立になってしまうリスクが高いため、同じ境遇の方と繋がれるアプリや連絡手段があれば良いと考える。                                     |                                                                                                                                                                             |
| 大切な方を亡くされた方が、思いや悲しみを分かち合ったり、故人を偲べるような場、会。例えば、寺や教会など。                                                |                                                                                                                                                                             |
| 道に迷う…家族はとても心配だと思う。倫理など色々問題、課題はあるかもしれないが、遠出する時などに、レンタルGPSなどが気軽に借りられるとよいと感じた。                         |                                                                                                                                                                             |
| 本人が移動可能な範囲内で、興味や関心があるものを対象に、公民館などで開催されている教室やサロン等を紹介する。                                              |                                                                                                                                                                             |
| サロン等に参加したいが移動手段に困る方が多いので、「移動教室」や「移動サロン」があったらよい、と思った。                                                |                                                                                                                                                                             |
| 大切な人を亡くした後なので、グリーフケアは必要。自分の時間をとれる空間を提供できると良い。宗派を問わないなら「写経」や「瞑想」の場や「臨床宗教師」・「写経」のワークショップなど行っている所もある。  |                                                                                                                                                                             |
| 意欲低下の時にやりたい事や興味のあることへの取り組みを促すことも大事だが、その原因が喪失体験だった場合グリーフケアが必要                                        |                                                                                                                                                                             |
| これからの時代は、リアルに会えること、SNS等でつながることの両方が大事だと思った。                                                          |                                                                                                                                                                             |
| 地域で活動されているコーディネーターの方がサロン運営や地域共生の大きな礎であることに気付かされた。                                                   |                                                                                                                                                                             |
| 具体的な目標設定について「どう暮らしたいのか?」「まわりの協力を得てテーマを決める」など具体的に設定できる提案が大切。                                         |                                                                                                                                                                             |
| 様々な専門職が各々の専門性を活かした助言だけでなく、生活者としての視点にも視野を広げると、新たな考え方を見つけられる。                                         |                                                                                                                                                                             |
| 様々な地域資源の情報を提案し活用することが大切。                                                                            |                                                                                                                                                                             |

私の暮らし会議「アイディア」R6.8.28

| 1 事例                                                                                      | 2 事例                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 友人に来てもらったりしてお話する機会を持つ                                                                     | 家族と外出をしてはどうか？                                         |
| サスケの有効活用・すぐ電話できる。                                                                         | TELもいいのでは？                                            |
| 福祉委員、応援隊に訪問してもらい、交流や話す機会を作ることはできないか？                                                      | 人と会うだけがコミュニケーションではない。スマホで友人と話したり写真を撮ったり他の交流をする。       |
| シニアカーを利用したら行動範囲が広がるのでは。                                                                   | 人に会うのに抵抗→スマホで写真・訪問リハビリの利用                             |
| 月1～2回友人と話している。                                                                            | 恥ずかしい事じゃない。                                           |
| 通院タクシーの帰りにどこか寄れたらよい。                                                                      | 年齢と共に体力が落ち新しい人間関係が難しくなり友だちも減る                         |
| 通所サービスを利用する。難しければ訪問リハビリなど活用し関わる人を増やしてみる。                                                  | 訪問リハビリを利用し福祉用具の選定やアドバイスを頂き、歩行の安定性を図る。                 |
| 他の地域で皆んなの食堂を起こし、地域ボランティアの呼びかけと地域交流を深める活動をしている事例がある。                                       |                                                       |
| 動ける時から地域と交流を密にしお互いの助け合いを活発にする狙いがあると思われるが、山間部はそういう活動も困難。                                   |                                                       |
| 傾聴ボランティアなどの資源があると良いが、その役割を生活コーディネーターやサスケなどの有効活用という提案になるかも。                                |                                                       |
| 現在行っている趣味や興味がある事、してみたい事を行いながら人と交流できるようにする事が必要。                                            |                                                       |
| 同じような状況、症状の人と話す場があることで自分は1人じゃないという思考になるかなと思う。                                             |                                                       |
| 買物の交通手段がない場合の送迎サービス利用や人と会う機会を増やす地域サロン等に参加する支援を行う。                                         |                                                       |
|                                                                                           | 自分の現状を見られたくない気持ちもあるが、親族以外の1番親しい人に伝えてみると地域参加の第1歩となるかも。 |
| 集まる場以外に地域のグループライン等、そこに住んでない家族も気兼ねなく参加し情報交換や交流可能なツールが必要                                    |                                                       |
| もっと小さな範囲(町内、自治会)の送迎サービスがあると、気軽に利用ができ、出向いて参加する機会が増えるのではないかな。                               |                                                       |
| 高齢や疾病で心身の状況が変化し、特に知り合いには会いたくないと思うので(人にもよる)、地域外の傾聴訓練を受けた方などの定期訪問があると、少しずつ気持ちの変化があるのではないかな。 |                                                       |
|                                                                                           | 社交不安障害(不安症)…環境の変化にも関係し年齢を重ねると出てくる場合もある。               |
| 友人のことを知りたい。                                                                               | まずはきっかけ作りから！何かのタイミングで前向きになれるかも！                       |
| 地区の生活応援隊に、坂道・自宅から出る時だけ手助けを頼む。                                                             | 家族と講演会・交流会に参加し先ずは外に出向く事を目標に！                          |
| 悩み相談LINEや電話があると、臨機応変に対応できると思う。                                                            |                                                       |
| 自宅で花・野菜を栽培し、少しでも協力しJAIに出荷し意欲を引き出す。                                                        | 色々な所で話を聞く事が、きっかけ作りに繋がる気がする。                           |
|                                                                                           | サービス・介護保険を使う事は悪い事や後ろめたい事ではない。自分らしく生活する権利だと説明する。       |
|                                                                                           | 家族の体調も加味し、お互いが自立に向け前向きに通所型サービスCを利用する。                 |

私の暮らし会議「アイディア」 R6. 9. 25

| 1事例                                                                                                     | 2事例                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄養指導する機会があれば実施してはどうか。                                                                                   | 社会資源がたくさんあると活動の幅が広がる。                                                                          |
| 元福祉関係者が久米で卓球教室を開いている。健康状態に不安がある人でも安心して行けるのでは？                                                           | スマホ・インターネット使用し、情報を得たり、活用できるものを作っていく。                                                           |
| 久米地区の百歳体操や運動をメインで行うサロンを紹介し、外出と運動の機会として通ってもらう。                                                           | 例えば、スマホ教室やPC教室に参加し、過去の経験から得た知識を活かす。                                                            |
| 家族や夫婦で何か一緒に取り組む。                                                                                        |                                                                                                |
| 運動しやすくするために、薬が必要なんですよ、と薬の必要性について説明する。                                                                   | 地域にある様々な資源を含めた情報（卓球教室や喫茶店など）を知る機会となり勉強となった。                                                    |
| 血圧測定を家でもする。記録し意識の視点になれば。                                                                                | 文化祭とか、1人で参加できるものなどあればよいんじゃないか。                                                                 |
| 長くこの土地に住まれてて、趣味も多い方なのに、友人があまりいらっやらないのが不思議…。                                                             | この事例に出た専門職や住民としての質問・意見・気づきを、普段の対象者の支援に活用したい。                                                   |
| 山口県出身の選手の講演会やイベントに行ってみる。                                                                                |                                                                                                |
| 晩酌が好きとことから、「これだけ頑張れば〇〇が飲める」などご褒美の目標を立てる。                                                                |                                                                                                |
| 運動のあとのお酒を楽しむために、散歩をご主人と行う。                                                                              | 本人のニーズをゆっくりと引き出して、ニーズに沿った提案をしていく。                                                              |
| スマホのアプリで食事指導してくれるので、他者から定期的に評価してもらえるツールとして活用する。                                                         | 専門職だからこそ、できなくなることに視点が行くのではなく、本人の持っている力をもっと活かせる意見が出れば良い。                                        |
| 御朱印めぐりをする仲間をあつめて皆（仲間）で旅行。                                                                               |                                                                                                |
| 今後、中高年齢層向けの社会資源があると良い。若い世代に自宅からインターネットを使った集まる場所があるように、スマートフォンなどを活用した中高年世代向けの集まる場所を作る。（zoomを使ったしゃべり場など…） |                                                                                                |
| フォーマルなサービス以外の、要支援状態の方が使うことができる場所などの情報を提供するサービスがあると、生きがいや活動の場が広がり良いと思う。                                  |                                                                                                |
| 思い立った時にいつでも簡単に参加できる習い事の場合（何個もの習い事が同時に開催される会場）                                                           | 以前の事務という職業経験を生かして、学校などの開催されるイベントへの参加。                                                          |
| 身体や認知に課題があっても集まって作業、活動できる場所                                                                             |                                                                                                |
| オンラインでの生活支援、アドバイスが受けれると、気軽に相談でき、人と繋がることもできるのではないかな。                                                     |                                                                                                |
| 現状ホームワークで運動量を確保することは難しいようなので、デイケア以外で運動ができる場所・習慣をつくり成功体験になると良い。                                          | 「私の暮らし会議」は、悪くなっていくことを考えるのではなく、今どんな活動ができるのか、地域でどのように参加していくのか考える検討会だと思う。以前は、実現は難しいかも？と思う意見も出ていた。 |
| 近くに通いの場があるので紹介しては？                                                                                      |                                                                                                |
| 減量や卓球教室参加に向け基礎体力づくりとして、百歳体操や民間の体操に挑戦する。                                                                 | 緊急時に無料でかけつけてくれる支援（人）があると助かる。（365日24時間）                                                         |
| 市内・市外の神社・お寺をまわる活動の場（サークル）など興味のあることに参加する。                                                                | パソコン作業や書類作成業務が得意であれば、自治会活動等で役割を担えるのでは？                                                         |

私の暮らし会議「アイディア」 R6. 10. 23

| 1事例                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2事例                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 無理に引き出さなくても…満足している。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ヘルパーなど利用し、料理を作ったり、入浴デイスサービスなどサービスが必要かもしれない。                                                                                                                      |
| 夫の介護量を減らす。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 風呂も改修などで入れるのではないかな。                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 軽費ホーム等の検討                                                                                                                                                        |
| 便秘の解消                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 本人たちに満足度が高いようなことを見つける。                                                                                                                                           |
| 軽費ホーム等を提案。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 義歯など調整する。                                                                                                                                                        |
| 運動量を増やす。できることをする。増やすー本人の役割を持つ                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | デイスサービス利用をしては？                                                                                                                                                   |
| サービスの検討をするのもよい                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 興味関心チェックリストを丁寧に聞き取り、「幸せ度を高めたい」というケアマネの思いがある。                                                                                                                     |
| 乳がんの入浴着を使用してみる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | エンシュアの味をいろいろ試して、飲みやすいタイプを処方してもらう。複数の味を出してもらう。                                                                                                                    |
| 生活内でのリハビリを行う                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |
| ・長男夫妻や長女に協力してもらい、週1回、本人と一緒に食事の準備をする日等決め、メニューを決め、買い物に行くところから本人と一緒に行う。<br>・自身で日々生活をしていく事が出来ており、本人が求めるQOLが保たれていると思うので、定期的状況の確認を行うのが良いのではと思う。<br>・昔とても活動的な人で「全てやりきった」という思いの反面、昔のようにできなくなっていく自分の受容がまだできていないと感じる面もある。                                                                                                                      | 社会資源で、移動温泉、巡回温泉があったらどうだろうか。<br>温泉が好きだが行けなくなったという話をよく伺う。また周南市にも温泉がある地域はあるがそこに行くまでの移動が難しいことや、温泉に行っても浴槽に行くまでの歩行が難しく断念される方が多くおられる。自分の地域に移動温泉がきたら、昔の銭湯のような感覚で入りに行けそう。 |
| 2事例ともにBMIが低く、低栄養の可能性もある。栄養状態を把握するためにも、気軽に検査や栄養士による栄養指導が受けられるサービスがあるとよい                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |
| スーパー、駅をまわる巡回タクシー、巡回バス。                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |
| 家族のような関わりを持つ従業員の送迎で月1回でも定期的に店舗の視察に行く等の役割を作ってもら。役割意識を持てば行動(入浴する、リハビリに取り組む等)が変わるのではないかな。                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |
| 目的がなければなかなか動けないのかもしれないので、例えば友人とのおしゃべりを計画して、会うまでに準備することもあると思うので、計画しても良いのかなと思った。                                                                                                                                                                                                                                                       | 関わる人を増やし 関係性をつくる。                                                                                                                                                |
| 買い物に行った先で話ができる人がいるといいなと思うが、急にはできないと思うので、支援者がまず、ショッピングセンターなどをリサーチしてどんな人がいるかを知るのも良いかと思う。(自分たちも出かける機会になるかも…)                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |
| 階段昇降用の車椅子を1日とか何時間とか、時間や日数で貸し出しをしてみてる(関わっている別の方でも階段の課題があったが、エレベーターのないアパートの4階に住んでいる方が階段昇降が出来なくなったことで外出の機会がなくなってしまうという事があった。介護タクシーで階段を抱えて上がってもらう支援に4階までの往復で3万円かかり、階段昇降用の車椅子をレンタルするにしてもそんなに頻回に使うわけではなく、充電が必要であったり、使わないときに保管するのにアパートだと置く場所がなく、階段昇降用の車椅子のレンタルは考えず、外出をしないことになった。もし予約などで数時間だけ階段昇降用車椅子を貸してもらえたら、階段昇降の物理的な問題が解決できるのではないかなと思う。) |                                                                                                                                                                  |
| デイスサービスは大勢で何かをする(学校的な)イメージが強く、利用したくても大人数との関わりが苦手な方が居るのだなと感じた。居宅にヘルパーを導入させるのが早いと思うが、内向的な方でも通所できる個人を大切にしたい(フリースクール的な)デイスサービスがあったら良いかなと思った。                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |

|                                          |                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 不眠症の既往、就寝前の手湯、足湯→看護師のインフォーマルサービス         | 思った以上に対象者の幸せ度は高まっている。                   |
| 今の生活が続けられるように支援する。                       | 介護予防把握事業 低栄養のフォローアップ利用してはどうか。           |
| 家事など必ず本人が行う役割を作る。意識が大切。お店に顔を出すためにもチャレンジ。 | 不安な時、寂しい時に電話対応してくれるサービスや自宅浴槽に入れる環境整備をする |
| 買い物してみたい→興味ある人多い。散歩がてら買い物してみる。           |                                         |
|                                          | 買い物先、散歩の先で誰かが声をかけてくれるといいのではないか。         |
| 自分でやろうという気持ちある。家族関係も良い。できることをする→本人の役割    | 家族関係について。苦悩をケアマネが聞く事で安心でき、心を開く          |
| カタログ通販で買い物など、関心のあることからやりたいことを引き出す。       | 転倒後の骨折に注意する                             |
| 役割意識が大切。お店に顔を出す。                         |                                         |
| 自宅2階の貸スペースを利用し、体操など何かできないだろうか。           | 傾聴ボランティアの訪問                             |
| 自分で生活ができQOLが保たれているので定期的状況確認を行うとよい        | 温泉施設に車で同行し、一緒に入浴してくれる/一緒に散歩してくれる(看護師)   |
|                                          | インフォーマルサービスを活用してみる                      |

| 1事例                                                                              | 2事例                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 交流のない姉妹と連絡をとる、同じ施設内の方と交流する機会を作る。                                                 | 女子会ができるような小さな集会場(だれでも利用可能)。ポットやお茶請けがあると良い。                                    |
| 義歯がないと認知症のリスクが上がるので、歯科受診し義歯調整し、若々しく気分を上げる。                                       | 疼痛管理をしないと、行動範囲も限らるので、長時間座位保持が維持できるようにする。                                      |
| 興味をたくさん持たれており、施設で、本人に任せられる仕事があれば、やってもらう。                                         | 痛みから解放されて女子会ができるとよい。                                                          |
| 移動販売車を手配し、自分で買い物できる環境を作る。                                                        | リハビリ、自宅から歩行練習をして歩いて買い物ができることの目標に向けて進むと良い                                      |
| 今できている事を評価し、しっかり見つめなおし、今一度目標を定める。1つ1つの目標をクリアできている事は凄い。                           |                                                                               |
| 声かけすれば、カーテン開けなどできているので、依頼や一緒に行うという名目で施設内での片付けなどを一緒に行う役割として活動性を増やしていく。            | リハビリへの意欲は不明だが、腰背部の負担軽減の運動内容としては、腹部の収縮などの体幹運動や腰部のストレッチ、有酸素運動での減量などが取り入れられたら良い。 |
| 施設での役割を再獲得できるようヘルパーと一緒にやっていることを少しずつ本人の割合を増やしていけると良いと思った。本人が無理なくできることを増やすと良いと感じた。 | 新しい環境は無理につくらず、今まで楽しめていた女子会、カラオケを再開できると良い。                                     |
| 病前からの楽しみややりたいことなど目標となることが発見できることが大切だと感じた。                                        | 一人の方をとりまく環境、職種、地域の特性を様々な視点から考える大切さを学んだ。                                       |

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な。                    |
| 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な。   | 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。                                                          |

| 1事例                                                                                                                                              | 2事例                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 「働きたい」気持ちがあるので、就労支援B型の利用を検討してみてもどうか。働き始めてみて、体の動きの現状を把握することにもつながる。                                                                                | 認知症ケアパス「思いや希望」シートを活用し、かかりつけ医にまず相談。（続けたい活動を見出す。家族と共有する）                                                       |
| 男性向けの健康居酒屋の企画が別地区である。調理に興味があるので、調理と交流が内容のこの企画に参加してみてもどうか。                                                                                        | 教会への礼拝を再開している事実は、本人にとって大切な習慣。この機会を本人が本人自身に向き合うことに活用できないか、神父さんに教えを交えて助言してもらう。                                 |
| ガスを使わないので、電磁調理器の導入を検討してはどうか。できることの幅が広がる。                                                                                                         | 本人が親しみある家族（子ども、孫）から、気遣う言葉と共に受診や内服をすすめる。                                                                      |
| シルバー人材センターに相談に行き、どういった依頼があるのか、本人にできそうな依頼があればそれを目標にリハビリを行う。                                                                                       | 中断している内服（本人にとってのチャレンジ）は気になる。「チャレンジの振り返りをしよう」「一旦評価して次のチャレンジを見つけよう」と受診につなげる働きかけ。                               |
| スマホが使える強みを活かして、交流場面の写真撮影・加工など新たな楽しみになる。                                                                                                          | 地域で男性の料理教室あり。食事会の開催もある。                                                                                      |
| スマホを使って家計管理（アプリを使って）をしてみても。                                                                                                                      | 簡易的な認知症機能検査で数値を見える化して納得につなげる。                                                                                |
| サロンが活発な地域。交流の機会として活用しては。                                                                                                                         | スマホの機能で連絡とれる（GPSで居場所がわかる）環境は必要か。                                                                             |
| 就労の希望ではシルバー人材センターではなく、お助け隊の有償ボラの活動に参加し少しではあるが対価を得て人との交流に結びついていけたらいいなと感じた。                                                                        | 内服治療中だが、薬の中断について、関係者は気づいていたのだろうか？また気づいたのなら、対策をどうしたのかと思った。デイサービスでの日常や、携帯の買い替え時、食べこぼし等で異変に気づけると良い。             |
| 状態が安定しているので、激しい運動を伴う活動は避け、人が多く集まる所に参加するのが良いと考える。                                                                                                 | 認知症を自覚するという目的でアプローチする人をお孫さんに変えても良いのかなと思った。                                                                   |
| 本人は頑張り屋さんのように見えるので、健康を維持していき次のステップに進んでいっていったらと感じた                                                                                                | 本人が病院受診を拒否するのはなぜなのか？本人が今の生活を続けていく為の最優先事項を家族と共に共有し納得することが一番だと感じた。                                             |
| 薬の飲み忘れがあるということで、朝もしくは夕にまとめて飲むよう図るのも良いかもしれない。薬の管理の環境を整える。                                                                                         | 自我が強めで、薬を再開するときはお薬カレンダーへの配薬は自分でやってもらうと良い。                                                                    |
| 2年前に越してきて地域で馴染みは少ないだろうが、色々な人に繋いでもらいながら、交流を深めていけたらと思う。                                                                                            |                                                                                                              |
| 居酒屋で皿洗いのバイトや、料理教室に参加する。                                                                                                                          | デイサービスに行こうと思った動機はあるのだろうか？                                                                                    |
| 何が1番の望みなのか、ケアマさんが、まずは 本人が望んでいる事を聞き出し、短期目標を立て、本人が成果を感じ取れる方がいいのではないかと感じた。                                                                          | 訪問看護で体調確認や緊急時の対応、BPSDの症状に対する対応。コーディネーターの定期的な訪問。                                                              |
| お酒を飲むのが好きなので、飲んでもいいが、お酒の量の目安をお伝えすることで、無理なく飲酒していけるのではないかと感じた。                                                                                     | 娘さんの負担軽減のためにも、専門医の受診の他にもかかりつけ医やオレンジドクター、認知症初期集中支援チームなどの支援者を頼る方法もあると思う。                                       |
| 高脂血症、脳梗塞、心房細動、慢性心不全があるので、健康に良い食事をとるよう、健康状態・飲酒の面でも栄養指導を行ってもら。男性の料理教室を食推さんがされている所もある。野菜等バランスよく摂る、自炊できる食事指導など、再発や悪化予防に取り組んでほしい。                     | 糖尿病について、どの程度の血糖コントロールで推移しているかわからないが、ベースに糖尿病のある方は特に尿路感染症になりやすいので、抗生剤内服はされているが、発熱や尿性状・尿量について日頃からしっかり観察していくとよい。 |
| 月に1、2回興味関心チェックシートで「してみたい」と回答した項目を実際にやってみるという日を設けてみると、本人さんの精神的・身体的にもいい方向に向かっていくのではないかとと思う。そうすることで日々の楽しみが増え、生活する気力や生きがいに繋がり本人さんの笑顔がさらに増えていくと考えられる。 |                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 地域にサロンや同好会があっても、本人がそういうものがあるということやどんな人が参加しているかが分からないと、行こうと思ったりすることは難しいと思うので、簡単な紹介や説明ができればいいと思う。→全ての人に説明していくのは難しいと思うので、自分の病名や症状、希望などをチェックしたらお薦めのものが出るようなアプリなどが出来たら良いのではないかな。 |                                                                                                    |
| シルバー人材センターに登録して出来そうな仕事を見つけてから考える。                                                                                                                                           | 大切にしている日課や習慣がある方なので、受診の際はご本人さんの思いをしっかり聞き、支援者と繋がればいいと思う。                                            |
|                                                                                                                                                                             | 信仰の状況もあるが、生活が破綻する前に、優先的なことは何かを探り、ケアしていく方が本人のためにもなると感じ、まずは病院受診を最優先でその中で専門医への受診の紹介をしていく方がスムーズではないかな。 |