

私の暮らし会議「アイデア」 R8. 2. 25

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・令和5年にご主人が入所、令和7年に運転免許返納、退職と、喪失体験が続いていることが気になった。いろいろな社会資源で生きがいを見つけることも含めて、生活全体を通して自信を取り戻す体験が大切なのではないと思う。 ・興味・関心チェックシートで「してみたい」に挙げたものの中から「これなら“今”始められそう」と思うものをしてみたり、毎日の取り組みを決めてやったらカレンダーに〇をつけてみるのはどうだろうか。 ・短期集中通所介護での支援を通して、一つ一つは簡単で自信につながらないと感じることも、見える化することで積み重ねそのものが自信につながることもあると感じている。本人の認知機能や性格によって何が簡単で何が難しいかは判断が難しいですが、本当に簡単なことからスモールステップで成功体験を得られるといいのではないと思う。 ・令和7年11月までは働いていたところから考えると、急激にコミュニティが縮小(百歳体操を始めるまでは家族のみ)しているのではないかと感じた。様々な懸念があることも推察されますが、可能であれば、コミュニティ交通やその他の移動手段を利用して、百歳体操以外にも一人で出かける機会がつけるとよいのではないと思う。ご自宅に訪ねてくださる友人とどこかで待ち合わせをするなどでもいいかもしれない。(地区によっては、地域のスーパーの一角にテーブルとイスが置いてあり、たまたま出会ったご高齢の方同士が買い物帰りに井戸端会議をされている) ・現在は週に5日ほどは自宅に閉じこもりきりの生活なので、朝起きたら陽を浴びる、外の空気を吸うなども、精神安定に寄与すると考えられる。 ・愛犬を連れて地域住民の方と集まる。 ・自分で作った料理を持ち寄ってみんなで団らんしながら食べる。 ・地域柄、サービスの選択の幅が少ないので、増やすことは困難とは思いますが、サービスA(自立支援型デイ)があるといいと思った。 ・「ROLA Mini」というペットカメラがあるが、これを集会所かサロンがある場所に持って行ってくれる(本人は足が悪くて行けないが、友達に持って行ってもらう。または支援者に預けておくなど)ように頼んで、遠隔で話す場を設ける。操作も簡単で、サイズもミニサイズのラジコンのような感じで面白い。リモートでサロンとかに参加できる世の中になれば良いのではないと思う。(グループLINEやTeamsなど) ・いきいき百歳体操の、他の参加者に、体操以外にやってみたいこと(興味・関心チェックシート)を実施。同じような趣味、興味がある人がいれば、そこから新たな活動を作っていく。本人が興味を持っている活動(書道、絵手紙など)も、少人数でも一緒にできる機会、場所を作っていく。 ・本人のしてみたい活動(読書、書道等)がデイサービス利用によってより意欲的に生活していけるきっかけになれば良いと思った。 ・訪問リハビリ等の資源があることが何個かあるので、何が一番したいことなのか本人にしっかり聞いてできる範囲で実践すること、本人の活動範囲も広がり、楽しみや生きがいにもつながっていくのではないかと考える。例えば、散歩でも犬を連れて散歩してみると、近所の方がいたら話しかけられやすくなるのではないかと考えた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・減量に焦点を当てると運動や活動の増加、食事の制限などが浮かびますが、ご本人やご家族の状況からなかなか支援が難しいことも感じた。また、70代前半とまだお若いことを考えると、無気力・無関心な状態や社会の狭小化が気になる。できることなら少しでもご本人の気持ちが動く取り組みが見つかり、その結果として運動量や活動量が増えて減量につながるという流れがあるといいなと思う。 ・息子たちの協力が得られるのであればたまにはそこに遊びに行く。 ・目標と期間を決めてデイケアでリハビリを受ける。 ・目標と期間を決めて訪問リハビリを再開する。 ・買い物に行くスーパーをたまには広いところにする。 ・家の中でできるような運動をする。 ・近所で協力的な地域住民の方に、外に連れて行ってもらうようにして、運動や将棋などの活動をしたり、サスペンドラマと一緒に鑑賞したりする。 ・サービスCやサービスAの提案 ・今行っているスーパーより大きいスーパーに行き、歩行距離を伸ばす。(運動量のアップ) ・できる家事を少しでも行う(夫と話し合って) ・運動よりは手軽な食事からスタートしてみてもどうだろうか？ ・毎食野菜たっぷりの味噌汁をつけて満足感を得て総カロリー減を目指す。 ・もう一度訪問リハの利用を期間を決めて始めてみる。 ・自宅内で行える運動習慣の定着を目指す。(サービス・活動Cのような) ・再度訪問リハビリを導入し、家事動作の訓練、助言、評価などしてもらおうのはどうだろうか？ ・少しでも夫が見守りながら本人ができることを見つけていき、まずは自宅で活動できることを見つける。 ・チョコザップに行ってみる案は良いと感じた。(場所によっては、カラオケや美容とかもある) ・BeRealを使ってランダムな時間に指定されたポーズや場所の写真を撮ってもらうのを日課にしてみるのはどうだろうか？(スマホを持っていて写真に興味がある方なので) ・本人への直接的な関わりだけではなく、家族指導や夫の無理のない範囲で100歳体操への参加、買い物や旅行などの外出機会が増えるといいなと思った。 ・本人だけでなく夫への声かけや説明が必要なのかと思った。運動量や食事面のことや、どうしたら本人が楽しんでやっていけるのか、それをすると運動量も増え、精神面の安定にもつながると考える。まずは、ソファに座る回数を減らすようにしたり、座ってもサスペンスを見ながら足踏み運動をしたり、百歳体操のビデオ(音声CD)をお渡しして自宅でやってみるのもいいのではないと思う。
<ul style="list-style-type: none"> ・送迎付きの通いの場があると良いのではないかと。 	

私の暮らし会議「アイデア」 R8. 1. 28

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・パーキンソン病と診断されたらだんだん進行する可能性があるので、まずは検査結果を聞き、治療することが大切だと思う。 ・乗り合いタクシーとかがあるのであれば活用する。 ・タクシーチケットの活用や日々のスケジュール感覚を持った生活を行う等、出来る事を行い、ゆくゆくは車を手放した後の人生の計画表を自主的に作成出来るようになったら良いと思う。 ・おたがいさま周南等、安価で利用できるサービス。 ・地区にスポーツクラブがあるので、行くことができれば運動と交流を兼ねて利用してみてもどうだろうか。 ・メダカの世話が好きだったとのこと。ボランティアが活発な地域とのことで、市民センター等でメダカを育て、子供たちに配布するなどの活動を立ち上げることができればいいなと思った。 ・本人の希望している「転倒なく過ごす」ことや、妻が入所しているグループホームへの面会を継続するには、まずは適切な医療を受けることが必要と考える。 ・食生活の偏りもあるため栄養面を考慮し配食のサービスを利用するのがいいのではないと思う。 ・電動カーを使用して外出してみるのはどうだろうか。 ・食事の内容が質素ではあるが、本人は料理を作ることに興味がある。本人は実は食に興味があるのかもしれない。(料理が作れないから質素な物を食べているだけの可能性も)ネットでおかずだけ定期便で届くものもある。上手に活用できれば栄養面が改善するかもしれない。(定期便は好き嫌いが多い人には不向きかもしれない) ・本人に受診を勧めており、少しずつでも、自身の病気に対する認識が深まればと思う。パーキンソン病の診断が出れば、薬を服用することで、生活の安全性や幅の広がりが期待できると思う。また、自身の体を理解した上で生活を送ることができれば、家族の安心感も得られると感じる。自身が望む役割を維持し、地域の社会資源などの利用も検討しながら介入できたらと思う。 ・移動手段(車)の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行者を使った散歩等、車が無いなりの楽しみ方を提案していけたら良いと思う。 ・送迎してくれるデイケアをみつけて利用するのはどうだろうか。 ・近隣に喫茶店や食堂があれば、たまには外食して友達を作る。(社交的な方なので) ・ケアハウス内で運営や企画に携わりたい方の募集をとり、その方と一緒にケアハウスで行う行事や屋外レクを考える。 ・本人の性格を考慮し、役割を与えて地域と交流していくのが良いと思う。 ・ケアハウス内で、行事の企画等をしてもらう。 ・現在、比較的活動機会も多く、また他者との交流も保たれており、有意義な生活を送れていると思う。既往の疾患や、年齢を考慮すると、過活動は身体の負担につながることも予想される。無理のない範囲で、今の生活範囲の中から、役割を活かした関わりを送ることも重要かと思う。自身のペースで、今の生活や交流を維持することも重要であると感じた。 ・運転免許(車を持たない)がない方が利用できる送迎付きのサービス、集まれる場 ・送迎での通所リハビリ利用の提案。
<ul style="list-style-type: none"> ・自動車免許の返納は、高齢者の日常生活に大きな影響を与えることを再認識した事例であった。できるだけ楽しみながら生活できるよう、特に返納直後の関わりが重要であることも参考になった。 ・移動支援 ・移動スーパーや図書館の充実 	

私の暮らし会議「アイデア」 R7. 12. 24

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・お母さんがされている料理などをご本人様が少しずつ役割としてできるようにすると思う。 ・友達との交流を「してみたい」にマルがあるので、若い方の交流の場の情報提供ができればよいと思う。 ・年齢的にもまだお若いので、再出血をおこされないよう血圧管理を長期的に行う必要があると感じた。 ・同年代で同じような境遇の方のお話を聞くことができる機会があれば、ご自身にもこれからできると分かることが増えるかもしれない。 ・周南市関連施設に市民なら利用できる運転シミュレーターの機械があればいいと思う。もしくは予約制などでシミュレーターを使えるように出来ればいいと思う。 ・運転や仕事は大きな目標であると思われる。事例シートを見させていただく中で、本人は自主トレを行うなど意欲的な方であり、さらに興味関心チェックシートでは総じて外に出たいとの希望があるため、スモールステップとして外出支援などを行うのが良いのではないかなと思う。 ・運転を再開していこうという意欲的なところを尊重し、可能であれば通所を増やしていくと良いのではないかなと思う。 ・他者交流の一步として、自宅に来る移動販売の店員さんとの関りをスタートすれば少しずつ他者との関りも増え、自信につながるのではないかなと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安を傾聴するのは受け手のパワーがあるので、傾聴ボランティアがいると良いが、なり手もない。そういった団体や報酬形態があると良いと思う。 ・過去に自宅で転倒して骨折した経緯があること、マイスリーやエチゾラムの内服があることから、引き続き転倒予防にはご注意いただきたいと思う。環境整備、下肢筋力維持など取り組めることから是非はじめることが大切だと思う。 ・友人に会いに行くことは外出の非常によいモチベーションとなっているようなので、地域のイベントなどで広く交流ができればより外出もしやすくなるかなと思う。 ・転倒経験もあり、事例シートをみても転倒のことを気にされている様子であるため、どのような場面で転倒のことを気にされているのかを専門職の視点から明確にする必要があるのではないかなと思う。それを解消することにより活動範囲の拡大、また転倒に対する不安などは自己肯定感や自己効力感に影響があるとされているため、不安感の軽減につながるのではないかな。

私の暮らし会議「アイデア」 R7. 11. 26

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・夫にとっては妻が前向きに楽しんでくれることが喜びになっていると思うので、気兼ねではなく素直に感謝の気持ちを伝えてみてはどうだろうか？「あなたのおかげで私は楽しくすごせている」と伝えと、夫の自己肯定感も上がるのではないかな。 ・夫と一緒に参加できる場所に行けたら良いと思う。 ・カラオケ教室や地域の短時間のお出掛け(日帰り旅行)等に参加する。 ・本人には子どもがおり、孫の世話に興味がある。もう少し関わりがあるといいかもしれないので、家族で旅行・お出かけや定期的に顔を見せにきてもらうなどがあると良いと思う。 ・夫の送迎に遠慮があるようだが、夫の外出の機会にもなっていると捉えられることを伝えると負担感が軽減するかもしれない。 ・友達の家に訪問の機会があると良い。自宅に時々友達に来てもらうこともあった、部屋の片づけや準備などで気持ちに張りができるかもしれない。 ・訪問介護(掃除など)は夫がいても可能であれば、訪問介護の利用をしてはどうだろうか。 ・ランチで外出をしたり、自宅でホームパーティーをするのはどうだろうか。 ・夫の年齢・身体状況が分からないが、一緒に足のリハビリなどに行けるといいかもしれない。 ・夫がいつまで運転できるか、できなくなった時の変化をある程度想定しておいた方がいいかもしれない。(シニアカーは坂道、立地的条件から厳しいかもしれない。) ・社交性のある方のようなので、身体的に可能なボランティアができれば本人の社会貢献欲が満たされ、自己肯定感の向上につながると思う。 ・食欲低下が気になるので、病気がないか必要に応じて検査を受けてもらい、体力維持につなげられたらよいと思う。 ・本人は着圧ソックスを使用して膝の痛みが軽減しているようなので、深部静脈血栓症予防のための運動を取り入れてみるのもよいかもしれない。 ・自宅内の環境で膝に負担がかかる環境はないか見直しをしてみるのもよいかなと思う。階段、段差、布団やベッドなど低い位置からの立ち上がり動作などは膝に負担がかかりやすいので、定期的に環境の見直しをしていくとよいかなと思う。 ・世帯数が少なく坂も多いということなので、今はないとおっしゃっていたスーパーの移動販売があればより暮らしやすくなると思う。 ・「夫婦の思い出話を聞いてあげる」というスタンスが大切。 ・ケアマネジャーだけでなくご家族もあーうんネット在宅療養ブックや「人生会議ノート」等を活用して「今」を聞くこと。これからどのようにありたいかを「聞く」ことを自然にできるといいのではないかなと思う。 ・送迎つきのスーパーでの買い物サービス(コープがやっていると思うが、該当地区かどうか不明) ・気兼ねなく外出という点に対して、ご本人の移動手段である徒歩、バスで行けるかどうかを夫と一緒に試してみてはどうだろうか。夫と一緒に難しければ訪問型サービス・活動Cの利用を勧めるのも良いと思う。 ・リハ職の同行訪問などを利用し、まずは主要道路までの10m程度の坂道の移動手段(歩行での移動が可能かどうか等)を検討。可能であれば、それに応じたりハビリを受ける。難しければ、電動車いすなどの用具の検討をする。そのことが本人の自信につながれば良いと思う。 ・よく家で転倒されていて圧迫骨折などもされているので、家でできる自主練習を教えてもらってもいいかなと思う。(同行訪問や訪問型サービス・活動Cなどで) ・夫が動けなくなった時出かけることをあきらめてしまうのか、息子・嫁などの援助が可能なのか、タクシーなどを使うか等考えておかなくてはいけないと思う。もしくは、希望時に少額で送迎する制度(タクシーでの送迎が負担になる場合)をつくることも必要になってくるのではないかなと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お墓参りに行くことを目標にして、そのための体力維持として近くのお地藏さんのお参りに行く。努力を見える化するために、お参りカードを作ってポイントを貯めていく。 ・経済的な心配事が軽減することは困難のようなので、お金をかけずに体力・気力維持するためにいろいろな方法を考えたい。 ・散歩、友人関係、施設の職員との信頼関係ができればよいのではないかな。(おじぞうさまへの散歩を止められたことで施設の職員への反発・不信感があるかも) ・息子の住居は父の持ち家か、借家か。もしもの時に財産の処分は可能か。もし入院や施設の移動時に引き受けは可能か。 ・月々の年金だけでなく、貯蓄はあるのか。 ・不安神経症の傾向があるようなので、その軽減が重要だと感じた。一人でできる活動を増やせるよう、試行錯誤すること。 ・残りの人生を考え、自由に気ままに過ごしたいという本人の希望と、機能維持のための働きかけの兼ね合いが重要だと思う。 ・本当はお話が好きなかもしれないと発言者の方の意見にあったので、本人が心配事について考え込むような方であればカウンセラーの訪問があっても良いと思う。 ・ケアハウスの職員の方に本人の希望(お墓参り)があることを伝えておく。 ・以前「周南公立大学の学生ボランティアでお墓参り支援をやっている」というのを聞いたことがある。そのようなボランティアなどがあると本人だけでなく、助かる人もいるのではないかなと思う。 ・興味関心チェックシートの「お参り、宗教活動」に丸がついており、亡くなった妻との関係性も良かったと書かれているので、居室内に礼拝のものがなければお地藏さんのところに行くこともできればいいのかもしれないと思った。 ・可能な範囲での歩行や足踏み、腰伸ばし等の運動も伝えてもいいかなと思う。 ・傾聴ボランティア ・興味・関心が外に向いているため、外に出かけるきっかけとして通所型・訪問型サービス・活動Cの利用を勧めるのも良いと思う。

私の暮らし会議「アイデア」 R7. 10. 22

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・嚙下に問題なく、自立度が高い方に向けて料理教室の開催が定期的にあるといいなと思った。能力的にサポートが必要な方も、家族同伴で参加できるとなお幅が広がるかと思う。 ・調理自体が目的でなくても、そのあとに談話会・試食会でお話ができることも目的になるかなと思った。 ・支援対象ではない方の料理教室は行われているようですが、もっと難易度の低い、グループホームで行われるレベルのものが開催できるとよいのかなと感じた。 ・長女さんや次女さんは、本人さんとも会う機会があると思うのですが、本人さんの最近の不安の表出に対してどのように感じているのか。 ・本人さんやご家族さんの感じ方によっては病院受診につながるのではないかと思う。不安神経症あるいは認知症などにも似た症状かと思った。 ・移動支援サービスの提案や活用による通いの場への参加 ・料理で食材を切るのが不安とあり、切る作業が少ないレシピの共有や集う場所があると良いと思った。 ・アイデアにあったように、移動販売を利用して地域の方との交流をもつ機会を多くする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・交流を持ちたくても外出できない方は多くいると感じるので、自宅のできる交流手段が増えると良いと思った。(Zoomなど) ・人が来る事を好まれる方と思いますので、こども110番の家の取り組みをすると良いのではないか。

私の暮らし会議「アイデア」 R7. 9. 24

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・めまいがない時に自宅で音楽をかけて日本舞踊を行う。 ・誰かの見守りがあった方が安心して動けると思う。リハビリに興味があればデイケアを検討しても良いと思う。 ・子供や孫の訪問があるため家族の協力を得て近場に出かける。 ・食欲がなくてもバナナを食べるという目標が良いと思った。腸閉塞による食事制限がないようなら、ゴールデンキウイは果物の中でもたんぱく質と水溶性食物繊維が多いのでおススメ。優先すべきは、ビタミン・ミネラルよりもエネルギーとたんぱく質摂取なので、ヨーグルトや卵豆腐なども良い。水分不足は血流を悪くし、めまいの悪化につながる恐れがあるので1日3回の食事と水分摂取が大切。 ・現実的に達成可能な「本人のやりたいこと」を本人と話して目標にしていくのはどうだろうか。 ・エシタロプラム錠はめまいが出やすいため、朝から夜の内服に変更が可能か薬剤師に相談してはどうだろうか。 ・めまいが出た時の対処法を知っておくと安心につながるのではないか。 ・家族以外の人との交流や運動の機会としてデイケアを利用してみる。また、主体的に活動できる「通いの場」も検討してみてもどうだろうか。 ・めまいに対しての不安軽減のために、環境調整としていつも居る場所と、トイレや風呂場の動線の安全確保ができるように環境を整えると、安心安全につながるのではないか。 ・孫と一緒に日本舞踊の動画を楽しむ。 ・食事会を催す。季節の食材を使って娘たちと調理をする。 ・移動販売が楽しみ。店員や客との交流がめまいを忘れる時間になると良いのではないか。 ・自宅のできる体操を実践する。(動画などを活用して、しゃっきり体操、山口元気アップ体操などをする) ・居住地区には、グラウンドゴルフをしているところが2か所あるので孫と一緒に参加する。支援があればやる気につながるのではないか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自費ヘルパーに依頼して一緒にカラオケに行く。(夫が仕事で不在時) ・日帰り温泉に行く。 ・ペインコントロールに関して非薬物療法のところで、「ゆったりした下着」「温電法」「マッサージ」「ストレッチ」を挙げましたが、食事の面でも「好きな物を食べる」「ビタミンB12を積極的に摂る」に取り組むのも良いと思う。神経修復のため内服でも処方されていますが、食べ物からの摂取も大切だと思う。 ・やせが気になる。米に油を入れて炊飯してみてくださいはどうだろうか。コレステロールを下げる効果がある油が市販されているので、それを1合あたり小さじ1程度入れるとエネルギーが増えるし、便通改善効果も期待できる。 ・痛みの原因は不明なので、痛みのある生活に慣れていくしかないと思う。今できていることを続けていくことが目標になれば良いと思う。 ・痛みに目を向けるよりは、1日の楽しみ、昨日より良かったこと、気分が良かったことを書きとめ、仕事から帰宅した夫に伝える。 ・夫婦仲が良い。調理は途中までやり、帰宅後の夫と一緒に仕上げる。一緒にすることで達成感や自信につながるのではないか。 ・サービスCの利用も検討。難しければセルフモニタリングシートを活用して普段の暮らしの振り返りをする。 ・屋内で、アプリなど活用したカラオケ、ゲーム、料理。市民センターの講座に参加。座ってできる活動に取り組む。好きな、楽しかった旅行の話を娘と一緒にする。 ・卓上IHヒーターの活用。 ・薬の影響による転倒・ふらつきに気をつける。 ・小学生が下校する時に散歩をし、挨拶をかわすこともコミュニケーションになる。楽しみになるのではないか。 ・痛みのコントロールのために、薬物療法では、頓服としてヘモポリゾン軟膏を使用する場合、楽しい活動の前に塗布すると良いのではないか。 ・患者会など交流の機会をもつ。 ・コミュニティの活用。
<ul style="list-style-type: none"> ・訪問型サービスCの提案 	

私の暮らし会議「アイディア」 R7. 8. 27

1事例	2事例
<p>・ラジオ体操仲間に自宅に寄ってもらい、体操後の水分補給を目的としたお茶会からスタートし、少しずつ仲間が増えると良いと思う。運動後はたんぱく質の合成が高まるので、仲間に良質なたんぱく質が含まれる手作りデザート(プリン、ゼンざいなど)をふるまうのは良いのではないかと。おしゃべりをしながら筋力低下を防止できる。</p> <p>・高校の茶道部の方にボランティアを募り、高齢の方や障害のある方などと一緒に活動できる機会が作れるといいと思う。</p> <p>・人をもてなすことが好きな方で、現在は他者と会う機会がないため、まずは運動を兼ねて通いの場に参加し、他者と交流を持つことから始めて、慣れてきたら自宅に招いて食事会を開くなど、段階を踏んで他者との交流を持つことが良いのではないかとと思う。</p> <p>・本人に対して思いを共有できる人、第三者的にアドバイスをくれる人がいたらいいと思う。</p> <p>・妻に対しても思いを共有できる人がいたらいいと思う。</p> <p>・こども食堂のような人のために食事を作って提供ができるような集まりでのボランティア活動。</p> <p>・モニタリング時に可能であれば歩く状態を動画で撮影する。</p> <p>・再度モニタリング時に歩行状態を本人と確認する。</p> <p>・セルフマネジメントシートや一言日記など使い自身を振り返る。(歩数や外出先など)</p> <p>・料理が本人の強いと捉え、地域のお祭りやイベントなどで手伝えることがあったら調理関係で参加してもらう。</p> <p>・自宅で料理教室の開催+百歳体操(時間短めで簡単な運動でも可能)と一緒にする。</p> <p>・コロナ禍以前のお付き合いのあった方に連絡して、自宅に招いてお茶を飲む機会をつくる。そこから広がっていくかもしれないので、まず動いてみる。</p> <p>・本人の住んでいる地区であれば、携帯アプリで「やまぐち健幸アプリ」というのがあり、歩数の記録等でき、他の人とつながる事もできるので、参加してみてもどうだろうか？</p> <p>・精神的要因から来る意欲低下やこだわりの強さがある事から、提案するサポートより寄り添うサポートが必要かと思う。元々社交的な方なので向精神薬に依存せずとも日常生活が送れるよう、本人の思いとこだわりが詰まった簡単な目標を可視化することで、達成できた時の喜びが共有できて良いかと思う。</p>	<p>・ご本人は、食事療法が必要な疾患があるし、お酒もお好きなようですが、年齢に対して理想的なBMIですので、妻が食事づくりを大変がんばっていらっしゃるご様子が伺える。妻がストレスを抱えすぎないよう、家庭の外で楽しめることがあるといいなと思う。</p> <p>・高校や中学の野球部の子供たちと一緒に筋トレできる機会をつくる。月に1回でも年に数回でも、本人の刺激になるのではないかと？</p> <p>・歩行が不安定で、家族だけでは、積極的な外出が難しいため、外出支援サービスみたいなものがあれば、野球を親に近隣の高校やスタジアムと一緒に出かけたり、買い物へ出かけたりと外出をサポートすることで、出る機会が増え、リハビリにもなり、外出へのハードルも下がるのではないかとと思う。</p> <p>・本人に対してショッピングセンターで気楽に参加できるような健康イベントなどが定期的にあれば散歩と買い物と運動が一気にできるのではないかとと思う。</p> <p>・外出がリハビリになると思われる。また、目標を持った外出が望ましい。</p> <p>・興味関心チェックシートから若い世代の意見が聞きたいと記載があったので、学生などと交流できるイベントがあれば進んで外出できるのではないかと。</p> <p>・同じような症状の方とのコミュニティがあればよいのではないかと。そのようなコミュニティができれば良い刺激やリハに対しての考えが変わるのかなと思う。オンラインミーティングなどは支援者が立ち立ちできるまで調整するなどが必要になるのではないかと。</p> <p>・YouTubeなどが見れる環境であれば自身で運動に取り組む。</p> <p>・一人での運動が難しい場合は妻と一緒に実施してはどうだろうか？</p> <p>・本人が困ったら声を上げてくれるように思うので、その時が来れば、訪問リハビリなどを提案してはどうだろうか？</p> <p>・生活動作がリハビリになっていると思うが専門職に介入してもらおうと効果的にこなえると思う。人から指示を受けることが嫌いとのこと、「運動と一緒に考えていくのはどうですか？」と言いつつ変えて勧めてみると良いかと思う。</p> <p>・まず妻の意見を基盤にした方が良いかと思う。本人よりも妻の方が今後の不安を抱えているのではないかと感じた。本人のできる事が限られているが、家から出れない、通所も行きたくないのであれば、リハビリがてら家事を分担したら妻の不安も少しずつ解消できるのではないかとと思う。</p>

私の暮らし会議「アイディア」 R7. 7. 23

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・子供や孫達が協力的なので、してみたいと思われている旅行に連れて行ってあげられたら、いきがいを持って生活が出来るのではないか。 ・仲の良い人たちを交えて、一緒に外出が出来る機会や会の発足があると良いのではないか。 ・転倒の要因把握はもう少し必要と思う。 ・いきなり北海道に行くことは難しいかもしれませんが、日常生活の中で行きたい場所を尋ねてみる。 ・運転が継続できるための専門職の評価を入れる。 ・通所リハの利用を検討する。専門職に定期的に関わってもらいアドバイスもらう。 ・進行性の疾患でもあり、本人、各職種が病態を認識し、その特性に合わせて事前に対策を検討することで、ストレス緩和にも繋がると感じた。具体的に、動きにくい時間、転倒が起こる場所などを把握することで、動作方法、生活用具の工夫など検討できるかと思う。そのためには、医療連携を意識した関わりも必要になるのかと思った。 ・自主訓練として、パーキンソン体操もあり、最近はSNSなどでも動画視聴ができるため、運動を行う上で、参考にできることもあるかと思う。 ・運転について体調の良い時のみされており、自身でもリスクを意識されている。今後、体調のムラやさらなる身体機能の低下に備え、外出の機会を維持するため、代替の移動手段の導入や準備は早期から必要だと考える。介護タクシーや地域の福祉輸送サービス、公共交通の案内等の支援を検討したり、慣れていく必要があると考える。 ・リハビリ、医療職との連携(病状の相談、左手の動きを使つての動作練習、転倒予防の助言、廃用による機能低下の予防など) ・年代の近い人との交わりの場、仲間づくり ・現在の年金から考えると、現状のサービスの利用が限界かと思われる。進行性の病気ではあるため、活動の機会を維持し、ADLが低下しないよう、このままサービス継続できれば良いと思う。 ・家の敷地から駐車場までの階段に手すりを設置する。 ・手すりの設置。 ・小指を骨折した際に自家用車を自力で運転されていたことから、パーキンソン病についての病状理解はあるが、パーキンソン病の症状と骨折などの別の疾患から複合した際の自身の状態についての理解が少し足りない部分があると思ったのでそういった症状が合併した際の行動についての理解(自身の状態について)を促す支援があっても良いのかと思う。 ・私の暮らし会議中に、リモートで自宅とその周辺を画面に写し、その場で的確に助言を行うことができるようにする。 ・リモートでPT、OT、STなど、個性のあるリハビリを受けることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ若いので同年代の方と関わる事が出来るように、そういう場に行けるように提案してあげたいと思う。 ・夏や冬の自宅での過ごし方や自家用車の運転以外の外出手段について本人に提案できる関係性作りの継続と、その準備が今後は必要になるのではないかと考える。 ・「夕日の会」が素晴らしいと思う。インフォーマルの支えの醍醐味と思う。 ・「夕日の会」のお仲間若い世代もいらっしゃる。徳山は夕日が美しい街と思う。写真に収めたりほかの夕日スポットを探して街のアピールに活かしてはどうだろうか。 ・ご主人を亡くされた思いを誰かがゆっくり聞ける時間を持つ。 ・近所の方と交流がもてているので十分だと思うが、地域のインフォーマルサービスの情報提供はしていくと良いと思う。 ・現状に満足されている方にどこまで支援するかは、難しい問題だと感じた。会議の場では、あまり支援をする必要はないのではとも思いましたが、後から考えると、リスクは徐々に始めているが、生活が何とか自立出来ており、本人はリスクの自覚がしにくい段階だとも思った。 ・長男・長女との連絡頻度を増やしてもらうことや、定期的に様子を見る・声かけをするといった支援というよりは、挨拶の延長上の関わりを増やし、少しずつ支援に繋げる準備をしていくのが良いのではと考える。 ・フォーマル、インフォーマルを問わず、サービスにお繋ぎすることだけが目的ではなく、自分らしく住み慣れた地域で生活していくための工夫も大切だと改めて感じた。 ・したいことの欄に「針仕事」とあったため、手芸を取り入れているサロンへの参加を促すことから、地域との関わりを築く。 ・近隣の人と一緒に参加する。初回が行きにくいと思うため、中の良い人と一緒に行くことでハードルを下げる。 ・スーパーマーケット等における居場所づくり(さらに進めていく) ・我慢強い方だと思いましたので不安なことや体調の変化など定期的な声かけを行い、把握して適宜、支援をしていくことなどが考えられる。 ・独居にはなられたが、「夕日を見る会」に毎日参加し、地域との交流もあり、買い物や調理などの日常生活も維持できておりこれからも現在できている活動が継続できることが大事だと思う。
<ul style="list-style-type: none"> ・夕日の会等、地域で広がっている資源は素晴らしいと思う。継続できることが一番望ましい。 	

私の暮らし会議「アイディア」 R7. 6. 25

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・家族に協力してもらい外出の機会を作る。 ・孫の訪問はアボなしで続けてもらう。(来てくれたら嬉しいのでは) ・今できていることを続ける。 ・施設入所を希望しているのであれば、見学に行くのもよいと思う。施設で楽しく過ごせる人もいる。 ・本人の気持ちの面、鬱のような症状があるので、今はサービス利用ではなく医療の力を借りた見守りの期間かも。 ・歩行が難しくなっており、病院も車椅子使用するのであれば、現状では介助量が足りないと思う。 ・ご本人が安心して過ごせるようにもう少し介護サービスを追加出来たらいいと思う。 ・他者との関わり(通所)も出来ると気分的に違うかもしれない。 ・家族による病院受診時の立ち合いや電話での相談等、医療連携を意識したアプローチが必要なのではないと思う。 ・墓参りや本の貸し借りに行く為の体力作りや提案を目的としたリハ職同行訪問や通所型サービスCの活用。 ・現在のBMIをみると問題ないように思うが、関わりがスタートする前(妻が亡くなった時)から今に至る体重の増減を確認した上で食事量を確認すると良いと思う。食事内容の確認が必要と判断した場合は、市栄養士に栄養計算及び評価を依頼する。 ・ヘルパーさんが数ある商品の中からどれを選ぶか悩まないようにしようとする思いやりの気持ちから、メーカーのものに限られているのかもしれないので、例えばスーパーなどのチラシや食品配達カタログを見て一緒に選んでみると、食事の幅が広がるかも。下剤服用中なので便秘改善のためにある程度の油を使った料理を提案するなどの話もできると良いと思う。 ・隣の地区に地域食堂(子ども食堂)があるので、食べるだけの参加は難しいかもしれないが、スタッフの一員として簡単な役割(ごはんをよそうなど)があれば出向き、そのお礼としての食事であれば気兼ねせずに共食できるのではないかと思う。 ・同じような出来事があった方と集まれたり話をする機会があれば良いかなと思う。 ・昼に傾眠傾向で夜間の入眠が困難であるといったお話を伺ったので、朝起きたらカーテンを開ける、顔を洗う、日光を浴びる、ヘルパーさんと日の当たる場で話すなど生活リズムが整えられるような関りも良いのではないかと感じた。それにより精神状態も少しは良い影響を受けるのではないかと感じた。 ・妻の死別により意欲が低下していることも考えられるため、妻のお墓参り等を理由に少しでも外出できるような声掛けができれば良いと思う。 ・妻をなくした気持ちは、時間がかかると思うが、1年たっているということで少しずつ妻との話をしてもらいながら気持ちに寄り添っていく。 ・食事の偏りにより特定の栄養不足を引き起こすと、フレイルが促進される可能性がある。健康維持のためにも栄養士など専門職による支援があると良いと感じた。 ・独居男性高齢者とのつながり ・受容や精神状況に合わせた傾聴 ・廃用の悪循環予防のためのアプローチ(リハ職の関り、ご本人の息子たちには迷惑をかけたくない意向から。) ・訪問リハビリの使用。 ・運動が望ましいが、気分転換目的も兼ねて屋外歩行練習とか利用しても良いかもしれない。(屋外歩行練習は、家族と一緒に試してみても良いかもしれない。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット環境があれば、地元の友人とZOOMで話しをする。 ・故郷の旅編をYouTubeでみている等。元気が出るお手伝いが、少しはできるのではないか。 ・経済的に厳しいようでしたので、生活保護などの経済的支援を受けられる制度の利用を検討してもよいのではないかと思う。また、男性でも通いやすいような場所ができると良いと感じた。 ・犬を飼う ・映画を見に行く仲間を探して、一緒に下松のムービックスまで見に行く。 ・鉛筆画を包括で飾る。(作品展) ・音楽が好きで、してみたいとの事なので、近くからカラオケ喫茶等あれば、そういう場所に行ってみるように提案もしくはコーディネーターの方が一緒に行ってみようかと提案し、一緒に食事をする。 ・持病(既往歴)があるので、身体に負担が掛からないように、その時に出来る事を提案出来れば良いと思う。 ・今後、ADLの低下もあると思うので、娘さんに介護負担が掛からないように出来ればと思う。 ・脱水による食欲不振の増加や服薬困難防止の為に水分摂取の徹底。 ・運転継続を目的に、安全運転講習やそれに準じた活動を紹介する。 ・見た目でもやせと分かるくらい栄養不良であれば、食事内容の改善が必須。毎食食べることができていて、料理はしたくないけど買い物に行くこともできるので、食事の選び方に工夫ができると良い。おにぎりであれば、鮭むすび、赤飯などであれば梅や昆布などのおにぎりに比べて2倍のたんぱく質を摂取できる。いなり寿司もおすすめ。ただし飲みこみの状況によっては食べにくい可能性もある。 ・たんぱく質の摂取量が少なく、コーヒーやお茶が大好きであることから、鉄不足のリスクがある。吸収を妨げるコーヒーやお茶(緑茶)は食事の前後30分は避けると良い。 ・長生きしたいという希望があるので服薬がきちんと適切に行えているかを確認するなど健康を保持する支援を行うのも良いのではないかと感じた。 ・入院を拒否する理由が金銭的な理由だったので、入院費や費用の支援について情報提供し、ご本人が入院に対して前向きになれるように関わる。 ・これまで生活していた地域に車で戻ってみたいというお話もあったので、支援を受けながら、懐かしさを感じたりできる所に行くことで活動意欲が沸くのではないかと感じた。 ・無理に人との集まりに誘うことはせずに、今やっている趣味活動やしてみたい活動のお手伝いできれば今まで通りの訪問を続けていく。(本人が望めば・・・) ・コーディネーターさんとのつきあいが長く、関係性ができておられるので、コーディネーターさんを介して、地域の行事と一緒に参加してみようかと地域のなかで、他にも関わられる人を増やしても良いのではと思う。地域の行事など、一緒に楽しめる仲間作りができるといいと思う。 ・健康に対する意識はあるので、難しいですが医療関係から新しい人間関係に繋げられると良いと感じた。 ・コーディネーターさんが現状をしっかり把握されているようなので、今現在他で困っている事がないのであれば今のままで良いのではと思う。 ・気難しい性格、内向的な性格なので、知っている人から新しい事(チェックリストで興味ある活動)を開始しても良いかまずは外での活動、自宅や近所で行えることを進めることができたら良いと感じた。
<ul style="list-style-type: none"> ・2事例とも大事なパートナーを亡くされており、喪失感、孤独感のある方々だと思った。しかしそこに関わるケアマネさんやコーディネーターさんが、親切熱心に関わりよい関係性を築かれていて、すごいと思う。本人様、関係される専門職の皆様のためにも、その関係性からすこしずつ輪が広がることを期待している。 ・事例1と2の方で一度奥様の話をしてみる。(思い出話)何かきっかけになれば良いなと思う。 	

私の暮らし会議「アイディア」 R7. 5. 28

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・地域や市のイベントに参加して楽しみを見つけ、人とのつながりを作る。 ・今していることが継続できるように関わる。 ・体調をみながら、時間を掛けてどんな事が出来るか検討していったらいいと思う。 ・市民センターでの教室や行事(体操やお出掛け、パソコン教室等)の情報提供等の支援。 ・就労については就労移行支援などのサービスがあるので、それを活用していくのがいいと思う。 ・具体的にどんな仕事があるのか可能性のある就職先について情報提供し、選択してもらう。それを目標に支援を行う。 ・地域活動が多い地区とのことで、地域活動のチラシなど、パソコンを使用し作成するなど、地域との関わりを持ちながら、さらに学んだパソコン技術を実践する事で自信をつけ、今後の就労への自信につなげる。 ・老人クラブ以下の年齢で年代別の講座やボランティア活動 ・パソコンなどが得意であればe-スポーツとか動画の投稿とかできる仲間をインスタグラム等でつながることを考えてはどうだろうか。 ・Eテレで”世界こんなところにYou Tuber!”という番組があるのですが夢を叶えている世界の人の動画を見ると元気が出る。 ・パソコン作業に興味があるとのことでしたが、いろいろな事にチャレンジしてみて興味の幅を広げてみるのも良いかと思う。 ・実際にA型で就労している方が面接時に「自身が出来ること」「出来ないこと」「工夫すれば出来ること」など自身をどれだけ理解しているかの質問があったようである。企業としてもそこが気になると思うので、これらと向き合ってみても良いかと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・薬剤中止中、リウマチの既往があることから転倒に注意する。歩行状況の確認を行い必要に応じて歩行補助具の使用を促していく。 ・通所型サービスC終了後のモニタリングやフォローアップ制度の活用等を通しての継続的な付き合い、関係性を続けていく。 ・持病(既往歴)があるので、身体に負担が掛からないように、その時に出来る事を提案出来ればと思う。 ・今後、ADLの低下もあると思うので、娘さんに介護負担が掛からないように出来ればと思う。 ・歩行障害が表出した時、歩行補助具の提案を行う。その他手すりの設置など、状態に応じた住環境の整備。 ・外出の際の付き添い(演奏会など) ・進行性の病気がありながらも意欲があるので、同じ病気の人と交流の場があったりするといいと思う。 ・まちなか保健室が6月以降、駅近くのできるのでフラッと参加してみるのもいいかと思う。”話を聞いてもらう”のがいいかもしれない。 ・事例の方と同様の患者様と向き合うことが多いですが、病状理解が行えず「自分にかぎってそんなことは！」と置いていらっしゃる方が多い印象により苦勞することは多々ある。道具に頼ることは悪いことなど間違った認識を持たれている方もいるため、闇雲に勤めるのではなく、必要性を十分説明することは大事だと思う。

私の暮らし会議「アイデア」 R7. 4. 23

1事例	2事例
<ul style="list-style-type: none"> ・地域の子供達と手作りのおもちゃ作りなどの交流を定期的に開催。妻のこと以外での役割や生きがい作り。 ・奥様を守りたいご主人のお気持ちと、ご主人のことを認めて一緒に生活をしたいという奥様のお気持ち両方を大事にしたいと思う事例だった。奥様がご主人とどう過ごされたいのかというお気持ちを更にお聞きして、奥様のお気持ちをご主人にお伝えしたら、奥様のためならというところで食事のことやご主人自身の社会参加のことなど考えてくださるのではないかと思います。すでに開催されているかもしれませんが、出前健康教室を開催して、地域の小グループに対してその小グループが興味を持っていそうな健康情報や病気にまつわる情報をお伝えすることで、ご自身の健康状態について意識していただく機会になるのではないかと思います。1事例目のご主人が、健康教室で自分が奥様を守るためには自分の健康も大事なんだと書いていただく機会になるのではないかと思います。 ・本人さんの大切にしている思い出や妻のことを理解し、ケアマネさんが関わっているのが本当に素敵に感じた。夜間の転倒リスクをふまえて安全な動線確保を取り入れると良いのではないかと思います。食事摂取量や食事内容に関して、まずは現状把握とアセスメント、評価が必要だと思う。低栄養やリスクはあると思うので体重管理、冷凍庫に残った食材チェックなども評価の視点になると思う。 ・コーディネーターさんがおっしゃった意見(見晴らしがよい場所、お花とか庭を活用して地域の方に集まってもらう)が良かった。 ・保育園まで散歩し、園児と交流。もしくは園児が本人宅に来て交流。世代間交流の場を作る。 ・手すりや踏み台を手作りされているとのこと、小学生の遠足で竹とんぼ作り体験などができる場所へ、先生として参加する等の役割が持てれば自信につながるように感じた。 ・運転免許を返納されて、生活の質が狭まってこられているようだった。生活支援の為、軽四の市からの提供が始まったが、運転手の確保が必要とのこと。もっと手軽に足になれるものの提供が欲しいと思う。 ・自宅にいても他者の協力を得て、外部と繋がるような間接的なボランティア活動があれば良いと感じた。外出が難しい山間部に住んでいても、自身の得意なことや強みを活かして活動できる取り組みが必要だと感じた。 ・地域福祉コーディネーターさんの、その地域の人がらしい、その場の風景を楽しむアイデアが素敵だと思った。自然と「チームオレンジ」の活動につながりそうな活動アイデアであった。風景写真の撮影、サロンのたびの記念写真・集合写真もご本人さんの楽しみになるのでは。 ・息子が帰省するたびに両親の暮らしぶりに不安を抱えている。本人は息子が帰省することが有難いが申し訳なく思っている。 →室内カメラを設置し遠方からでも両親の様子ができるようにする。 ・地域福祉コーディネーターが訪問されている方だったので分かりやすかった。 ・ご本人のニーズ(希望や困りごと)が何かを明らかにすることが大切だと感じた。ニーズが行動する動機づけになると思う。 ・外出や他者交流がニーズなら、通いの場と協力して写真展をさせてもらい、その写真を見に行くという理由でその通いの場に誘ってみる。(きっかけづくり) ・本人の興味・関心チェックシートの情報から、「老人クラブに入会して、地区にある同クラブの福祉農園で畑仕事をして、他会員と交流することもできるのではないか」と考える。 ・食事のアドバイザー、妻と一緒にできることを行う。(食事作り・デイサービス・外出) ・膝の治療をした方がよいと思った。 ・交流の場へ参加できたらよい。 ・家の中の動線をしっかりつくる(物の整理)。一緒にやってみる。 ・地域のひととのつながりを持ってもらう。(老人クラブへの参加)。 ・おでかけふくちゃんGO！の利用。(地域で買い物、月に1・2回決める) ・頻尿に対応する薬の服用は？ ・家事をすること自体が生活リハビリになっているので、今後も継続していくことが本人の望む暮らしにつながっているのかなと思う。 ・認知症カフェ等、夫婦で一緒に行ける場を活用する。 ・100歳体操等の通いの場への参加に結び付ける為、夫婦2人で徒歩で行く練習から始める。 ・出前で行くサロンができればよいと思う。まずは専門職+近所の人を誘ってやってみる。 ・近所のひととの交流の場を持つ。(集まってお茶をするなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・同居前は家事全般をされていたが、現在は長女がしているとの情報であった。家事をしなくなった理由が、目眩や意欲低下が原因なのか、家族の過介助が原因かは分からないが、本人も運動することは必要と思われるようなので、同居先でも本人の役割として、簡単な家事から少しずつ参加してもらい活動量を増やせればと思う。 ・地域で野菜作り。 ・デイサービスの引き継ぎとしていけるようなサロンが色々種類があれば、身についた運動習慣を継続できる場になるのではないかと思います。会議の中で、これから地区に新たにサロンが始まるとのことだったので、これから多くの方が集まっていけばと思った。 ・『サービスCの事業所が利用受け入れ中止のため』と記載されていたが、理由を聞いてみたかった。また他の地域の事業所でも同様に受け入れ中止されている箇所があるのか。今後ますます重要視されてくるであろう総合事業について少し気になった。 ・自宅に帰った時に交流のあった人たちのところを訪ねる。 ・本人は米作りの指導者としての役割を持ち、第三者に米作りをしてもらう。役割の転換を行うのはどうか。 ・ご夫婦の関係性が良好だったり、過去ともしていた趣味活動があれば、認知症の奥様と一緒にできる(再開できる)活動に取り組んでは？好きな活動は、奥様の進行予防・ご本人の役割意識にもつながるのではないかと。 ・プランターで育てるトマト、茄子など、自宅近くで気軽に始めることのできる野菜から育てて、自分の役割を持つと、めまいに対する不安も少し改善し、外に出る機会が増えるのではないかと考える。 ・畑を作りたい方に向けた、畑の貸し出し。 ・長女の自宅の場所、暮らしぶりが分かればよかった。 ・百歳体操への協力、応援したい。 ・何か役割を作ってあげられたらと思った。 ・現在利用しているデイサービスのスタッフ(CW・セラピスト等)に動機づけの面談のノウハウを伝える。本人にスタッフが動機づけの面談を行うことにより、体を動かす習慣が身につく。 ・米作りの再開は現実的ではない。通所型サービス卒業後に田ではなく、畑で野菜作り(サツマイモや玉ねぎといった水づくり等の手があまりかからないもの)を自宅で月2回程度やる。 ・長女宅での過ごし方を工夫して何かやってみる(家庭菜園等)少しずつOK。 ・長女宅の周りでのサロンなどの活用。 ・居住地を移られた先で、人間関係ができればよいと思った。 ・生きがい、やる気が起きるようなことを見つける。 ・役割を作ってあげる。 ・集いの場への参加。 ・米作りは過程が多く大変なので、家庭菜園から始めて、作物を育てる成功体験を重ねていくのが良いのではないかと。 ・知り合いが多い地域でもある為、長男と再度同居出来るようになればよいなと思った。 ・ベランダで家庭菜園をしてみる(米作りは現状難しそうなので・・・) ・近所の通いの場に参加してみる。 ・家庭菜園などから始めてみる。
	<ul style="list-style-type: none"> ・独居ではないが、コミュニケーション(会話)、地域での交流ができればよいと思う。 ・近くの公園の催し(体操・お茶会・ゲーム)、キッチンカーが来てお茶ができる。 ・認知症の方が気軽に行けるカフェやサロン、通いの場。 ・人との交流で認知症の進行を和らげる。(妻も自分のできることを増やしていく) ・夫婦が一緒に行ける場を増やしてあげる。 ・男性が集まれる場所があったらいい。(麻雀・碁・将棋) ・同居の方の生活状況がもっと分かればよいと思った。 ・その人が望む(その人に合った)地域の情報提供が少なかったような気がした。 ・ご近所との関わりを増やしていければ、通いの場などでの交流も増え、生活にハリが出てくると思う。 ・集いの場があればよい。 ・通いの場の必要性を感じた。 ・夫婦で地域の集まり(サロン・おしゃべり・体操など)へ参加。 ・ご近所の方の訪問。