

事例 1

- ・地区の活動で、季節ごとに配食も兼ねたイベントをしている。本人の気持ちにもよるが参加してみると見守りやつながりを増やせる機会にもなる。本人や家族の不安解消につながるのではないかな。
- ・家族や友人と1日の中で連絡を取る時間を決めておいて、定期的に誰かが安否確認できるようにすると、不安解消になるのではないかな。
- ・訪問看護師から家族に、バイタルサインや体重測定の結果、訪問時の様子等を報告してもらうようにするとよいのではないかな。
- ・水分制限を重視しすぎると、過度な制限となり熱中症や高カリウム血症のリスクが高まる。そのため、水分が過度に少なくなりすぎているかな等、随時状況確認する。
- ・心不全の増悪徴候を本人や家族と共有することで、変化にいち早く気づくことができ、不安軽減につながるのではないかな。
- ・本人や家族の疾患に関する意識や服薬管理、水分制限等の生活管理が再入院を予防する上では大切。
- ・本人の思いに合わせる必要があるが、急に倒れた際にわかるように見守り装置を取り付ける。
- ・家族や友人との関係良好であること、日々のルーティンがあること、服薬管理ができていること等強みが多くあると感じた。
- ・心負担に考慮された医師の指示に合わせて、運動を継続するとよい。
- ・現在の生活を維持できるように、浮腫軽減の運動や筋力低下予防の運動を実施する。
- ・家族の心配があるため、可能であれば受診頻度を短めにして、より定期的に医師に状態をチェックしてもらい、問題ない状態とわかれば少し不安は和らぐのではないかな。
- ・突発的な体調不良については、異常を検知して指定の連絡先に通報してくれるスマートウォッチのようなものがあれば安心感が高まるのではないかな。
- ・慢性心不全の病状や本人の活動制限があるかを訪問看護師経由で確認する。過活動になりすぎると心不全増悪を早めてしまう危険があるため、本人・家族・支援者間で連続歩行はおおむね〇〇分以内等のように具体的にしっかり共有する。
- ・心不全手帳の情報を家族も見られるようなスマホのアプリで管理することによって離れていても本人のバイタル状況等が分かる。
- ・慢性的で進行している心疾患をお持ちなので、ドクターの運動の指示の下、外出や運動の負荷量の評価を一時的にでもリハビリ職で介入する。
- ・もうすぐ短期目標達成の3か月。趣味が多く活動的な方なので、今後も楽しく継続出来たらいい。ご家族の心配は本人の同意があればテレビカメラで確認する等で軽減できるのでは。
- ・家族の心配が強いようなので、家族の方に緊急通報システムにプラスして通信業者が運営する家族と情報共有できる見守りサービスの利用を提案する。

事例 2

- ・歩行時のふらつきや屋内での伝い歩き等があるため、再度歩行について検討してみてもよいのではないかな。
- ・友人に協力してもらいながら週1回散歩を実施する。
- ・ボランティアの際に体操の項目も作り、指導者として参加する。そうすることで、自身が指導するために運動を日々取り組むことにつながるのではないかな。
- ・近くの施設まで歩いたりするなど、外に出る機会を増やす。
- ・現在ある友人とのつながりを大切にする。
- ・興味関心チェックシートより写真に興味があるとのことなので、友人が来た際に外に出て写真を撮ってみる。
- ・午後から暮らす場所で百歳体操を実施してもいいのではないかな。
- ・友人も多くいるため、温泉旅行に行く計画を立ててみるのもよいのではないかな。
- ・うつ病を発症しやすい要因を多く持っているため、受診時に薬の調整を含め、現在の状況を相談してみるとせっかく今できている生活や強みを維持することができるのではないかな。
- ・場所を確保し、移動販売の時間に合わせて、集まって話せる機会をつくる。
- ・強い眠剤がふらつきの原因になっている可能性があることや飲み合わせが気になる部分もあるため、一度薬の調整をもらうとよいのではないかな。
- ・興味・関心チェックシートに、カラオケをしてみたいとある。歌を歌うことは、気持ちの落ち込みの解消にも良い方向に働くと思われるので、地域に高齢者が集まるカラオケの会などがあれば参加してみる。また、可能であればボランティア先で利用者と一緒に歌う。
- ・現在体調不良とのこと、自宅でカラオケを行うことも可能なので試してみてもよいのではないかな。
- ・ご本人のやりたい活動を中心に多職種で関わっていらつしゃって、とても参考になる事例でした。
- ・「通いの場(百歳体操)」にも興味が持てなくなった。」とあるが、「百歳体操をすること」を目的に誘うのではなく、「美容ボランティアを続けていくためには足腰も衰えないようにしないといけませんね」というように違う意味付けで、再度誘ってみるのもよいのではないかな。
- ・本人の体力や歩行能力の維持・向上や活動領域を広げた生活が送れるようにする。
- ・社会資源が美しいし、固まっているので、足湯に行ったり、街を歩いて写真や絵を描くなどの近所を近所の人と楽しむツアーのようなサークルを作る。
- ・外出移動支援があればグループホームだけでなく美容活動ができる。友人知人と一緒に身近な温泉に行ったり会食が定期的に楽しめたらいい。
- ・体調面での負担と、ご友人の負担にならないのであれば、午後からも対応できる友人の方を探して、時々午後でも話ができるようにしてもらったり、友人と家の周りを一緒に散歩できるようになって気晴らしができればよいのではないかな。

(2事例共通)インフォーマルな支援の素晴らしさと、さらにその先の支援を考えられる会議で勉強になった。

事例 1

- ・サービス・活動Cの時は意欲的に取り組めていた。今後もしっかりと目標設定があれば、前向きに暮らせる人と思うし、卒業も視野に入るのではないかな。
- ・妻の協力体制があればよりよい。家庭内の活動へのサポートを検討しては。
- ・痛みで「動けない」のか、寒さで「動かない」のか、背景の整理は必要か。
- ・魚釣りがしたいのかな？近所に誰かサポートしてくれる人がいると叶えられそう。
- ・「娘のところに行く」この外出のために運動・活動をする。
- ・地区内の自治会館では、月1回、ふれあい・いきいきサロンを開催中。百歳体操も実施している場所。参加してみても。
- ・手先が器用で、家庭内で役割がある。ご本人の出番を活かしながら、目的を持って暮らし続けられるとよい。
- ・料理に興味がある人。男性料理教室など、地域の活動に参加する。
- ・家族が仲良しなので、家族の力を借りて、スマホのテレビ電話で顔を見て通話、釣りアプリで一緒にゲーム、スタジアムで野球観戦など、お孫さんも一緒に家族で取り組めることの実践。
- ・庭先でできることを見つける。
- ・相手を知らうとする人なのがよく伝わる。大勢が苦手ならば、信頼する人と一緒に活動できると安心か。男性料理教室は、近くで開催しているため見学から参加してみても。
- ・自宅の廊下を行き来することも運動のひとつとして実践してみても。
- ・家の中や外でできること(洗濯や庭の手入れなど)を続けていくことが運動になったり、本人のモチベーションにつながるのではないかな。
- ・男性料理教室への参加。
- ・近くにゲートボールの集まりがあるので、参加してみても。
- ・妻の協力を得て、週1回食事づくり(メニュー考え→買物→調理)。自信をつけ意欲向上につながる。
- ・寒さだけではなく暑さでも閉じこもりがちになって運動量が減るケースは多いと思う。自立支援通所介護Ⅱ型でそのような方に向けた運動の提案を頼んでみるのも良いと思う。
- ・百歳体操等、大勢の他者とのふれあいには抵抗がある様子。下垂足により両側に短下肢装具を装着されての歩行。人目を気にされる傾向はないですか？自宅近辺の環境は公園や商業施設等、環境は良いようですが長年暮らしていた土地という事もあり、まじめな性格とお見受けしたので、自分の弱さをあまり他者に見られたくないのかなと思った。車の運転もされているようなので、可能であれば自宅近辺から少し離れた場所に赴いて買い物や散歩を楽しまれては。
- ・変形性膝関節症や腰椎症の影響で動作時、痛みを伴いながらの活動は意欲低下にもつながる。整形外科への通院が疎かになっておられるようなので本人の意思も確認しながら痛みの軽減を図るのも良いか。
- ・ご近所付き合いや知人交流があるとのことでしたので釣り好きな方と一緒に釣り場へ行けるといいなと思う。
- ・他者への気遣いができる方だからこそ、大勢の他者とのふれあいには抵抗があると思われるが、近所の方などと一緒に試してみることができれば百歳体操等にも気が向くのかなと感じた。集まりの内容がどんなものかわからなければ、それも要因かもしれないので参考映像などあれば、お見せすることでハードルが下がる可能性もあるのではないかと感じた。
- ・「魚釣りの場所への散歩」のために運動量の増加、機能回復は必要→魚釣りの場所は水辺になるため転倒による危険が伴うと思われ、水辺に行けるくらいに頑張っ運動する、ということであれば意欲が出るかもしれないと感じた。
- ・生涯学習・歴史に興味あり。野球・相撲観戦してみたいにチェックあるので、膝痛ない時に奥様と一緒に娘さんの協力を得て隣県に出かけてみる。してみたい家事を一人で、または妻と一緒に実施する。
- ・通所型サービス・活動Cは7月～9月の利用で、フォローアップも4月の利用だったので、冬の期間を含む通所介護の利用により冬の過ごし方(運動を含む生活習慣)が定着するように働きかける。

事例 2

- ・NHK(Eテレ)で月曜から日曜まで違う体操が放送中。ラジオ体操の代わりにチャレンジしてみても。
- ・むせや食事回数にムラがあるため、視点を変えて、口腔体操の提案もよいかも。低栄養改善・口腔機能の向上を目指す。
- ・週1～2回、買い物に行く習慣。カートを活用した歩行や店外で体を動かすプログラムの検討もよいかな。
- ・英会話の習慣。海外の人と話せる機会の提供。気分転換になるのでは。
- ・困りごとが生じた時に備えて、提案ができるよう情報の準備をしておく。
- ・できることを続ける。家族の来訪時、一緒に外出する。
- ・段差、手すりの設置。
- ・カラオケに興味のある人。近くのうたごえ喫茶の利用。
- ・転倒時の詳細、どんな時にどこで転倒したかは振り返っておくとよい。動線上の環境点検・環境整備に役立つ。
- ・市民センターで歌のサークルがある。それ以外にも送迎付きのサロンがある。歩けるようであれば、歩いて参加しても。
- ・可能であれば娘にお願いして、本人が行きたいところ(近所や遠くへのおでかけなど)に連れていくと気分転換になり、行った先での運動にもなるのではないかな。
- ・家でできている家事を続けていくことが維持につながるのではないかな。
- ・デイケアが半日ではない、(食事の提供や交流活動の多い)事業所がほかにも選択肢が多いといい。
- ・歌声喫茶の提案をしたが、市民センター歌おう会、などほかにもいゆる「民営のカラオケ」でない居場所の提供。
- ・カラオケボックスに行く。
- ・ケーブルテレビで百歳体操または、椅子に座ってできる運動を放送する。
- ・情報提供です。近隣にサロン等交流の場が3箇所あります。参加できる地域が限定されていたり、送迎サービスはあるものの会場までの動線が長かったり、階段・手すりなしなど環境に心配があります。もし興味があれば社協までご連絡ください。
- ・訪問リハビリを利用し、運動の継続支援と環境整備
- ・望まれる生活をご本人なりに努力し、生活されている。しかし転倒頻度が増している状況から転倒事故により「したい・している活動」が困難になる恐れがある。また転倒に対する不安から活動内容に制限が発生してしまう可能性も。転倒の要因は把握されており、運動内容として1日1回のラジオ体操は継続していただき、もう1回はデイケアからホームワークの提案はどうだろう。簡易で継続可能な内容の提案により、達成感を感じながら活動していただけたらと思う。
- ・社会参加は多くされている状況であると思った。そのため自宅内の転倒が多いことの原因や改善策が見つけたら良いのではないかなと思った。転倒場所が毎回同じであれば環境調整を行うなどができればより良いのではないかなと思った。転倒予防をしつつテレビ体操等自宅内の運動を行っていただければいいのではないかなと思った。
- ・整形外科通院中だったので整形外科で教えてもらえる体操が何かあれば、1日の目標回数を設定して行うことも可能でないかなと感じた。
- ・元々、お世話役をされていたとのことでしたので、お世話役からすると参加してもらえたほうがありがたいということの理解があるように思う。そちらの方面からアプローチしてみると、100歳体操などの集まりに参加するきっかけにならないかなと思った。
- ・歌・カラオケ・編み物教室や市民センターに体調の良い時に行動してみるように促す働きかけをする。
- ・デイケアリハ職による自主トレーニング提供(口腔体操や運動方法を自宅に掲示する)。英会話教室以外の公民館活動への参加(協力者がいれば担い手として)。
- ・送迎のあるサロン活動があればいいなと思う。(もし既存していたらすみません)

(2事例共通) どちらの事例でも、自分から行動の目的となる趣味や繋がりを探すことのできる機会や手段があると自主的に動くことに繋がり、継続することができると思う。

事例 1

- ・今後の季節を考え また活発な生活、就寝の部屋の環境を考えると水分補給の大切さ、熱中症対策を家族と本人に理解してもらうよう助言。
- ・経口補水液等の常備等についてかかりつけ薬局に相談すれば提案してもらえるのではないかと。
- ・百歳体操の場へ行くことが目標ではあるが、まずは道半ばの本人が行ける場所でラジオ体操グループを友人たちと作る。一人ではできないことも友人たちと一緒にすれば、場所は少し広い公園や空き地、安全で歩ける距離を設定する。カセットデッキと体操ができるスペースのみで始められる。
- ・見守りセンサーやカメラで自宅での様子が分かるようにすると転倒や異変に早く気付くと思う。
- ・オンラインやビデオ通話を使って友人と関われば移動時のリスクが減るのでは。
- ・訪問型サービス・活動Cを利用し百歳体操までの道のりを一緒に歩き参加できる方法を検討してもらう。
- ・「百歳体操に行ったり友人と会って話したい」と本人のやりたい事がしっかり決まっていることが強みなので、本人や周りの方(家族など)が安心して自信をもってやっていたことを再開できるように、リハスタッフへ関わってもらい歩行補助具の選定や歩きすぎない、頑張りすぎないように移動距離や何歩までは良いよというような工夫、自主トレメニュー、一人でやっても良い目安を作りを作り目標達成に向けて一緒に取り組めるよう支援者の力をお借りする。
- ・本人・家族に納得してもらいつつ、現状ご本人さんが何mまでなら無理なく歩けるか、1か月後に良い姿勢で何mまで歩けるようになるか等目標を具体的にしていくと良いと思った。つい頑張りすぎてしまうご本人の性格もあるので、リハ職にも関与していただきながら本人の身体状況にあった適切な目標設定をすることで転倒なく過ごせるのではないかと考えた。
- ・友人との交流もあり、百歳体操への参加など目標が明確化しているが、年齢や疾患による低下が見受けられる。運動意欲は高いが、ご自身の状態の把握が難しく、過度な運動や負担になっている可能性があると思われた。通所が送迎で難しいため、訪問型サービス・活動Cで運動方法や歩行能力を把握し、ご自身にあった正しい方法で運動を継続し、地域活動への参加につなげていければよいと思った。
- ・本人の意欲をそがないように、友人の存在を利用していく
- ・移動支援事業をさらに充実させる。→運転支援者を増やす取り組みを行う。

事例 2

- ・これからの季節を考え、熱中症について助言。
- ・服用中の漢方の効果が頻尿、残尿感に効果あることから 排尿について気になっている可能性あり。水分を控えている可能性あるため。
- ・やせ型が気になるため、痛みが少ない時間帯に料理を1品でも作り、夫と一緒に食べる。妻としての役割が少し果たせると達成感が味わえるし、栄養にもなればよいと思う。
- ・痛みをもう少しコントロールでき、元気に過ごせる時間が増えるように、また栄養面低下や体重減少についても主治医へケアマネからも状態を伝え相談してみる。
- ・夫の認知機能の低下が夫婦二人で生活を続けていくための要になるので、夫のサポートにつても話題をだしてみて、本人を巻き込んで二人の日頃生活や体調面をリハビリ？ 看護？ 訪問者を受け入れてもらえると良いかなと思う。
- ・栄養面のアセスメントの上、栄養補助食品等の勧めができればいいのではないかと思います。いきなり食事量を増やしたりすること等が難しそうであれば「〇〇をするために、まずは今の栄養状況の改善が必要」等「元気だったらしてみたい」ことに紐づけて無理なく、続けられそうなことから始めてみるのが良いと思いました。痛みについては本人がどの程度つらいのかを見る化するためにペインスケール等を活用するのもいいと思った。
- ・絵を描く、絵手紙、音楽系に興味があるようなので、絵手紙や塗り絵、また、ラジオ等で音楽を聴いて声に出す(歌う)ことも良いのでは。
- ・ご主人との会話しかないの、ぬいぐるみ(会話ができる)を相手にすることでも、見る・触る・話すで脳が活性化されるのでは。
- ・したいことや興味事が多い方なので、他のことに集中できれば、痛みも少しは気にならなくなるかも。
- ・痛みの変動により活動量の低下、栄養状態低下、筋力低下、意欲低下につながっており負の連鎖となっている。ご主人とは協力体制ができていることや認知機能改善への意欲が見られるため、一緒に座ってできる活動から取り組むとよいと思った(認知対策に机上課題やタブレット等のご家族とのビデオ通話、対話型ロボット導入での会話の機会の増大等。その際は、まずは短時間から骨盤を起こし背もたれがもたれられる環境などで負担の軽減を図りつつ行えるとよいと思った。また出来ることが少なくなり、全体的にあきらめている印象。運動による効果の説明や、痛みの原因がわかり対策がわかることで、具体的なイメージが付きやすくなると思われる。また課題を一つずつ整理し、問題点の解決方法など提示し整理することで、活動の拡大につなげていけるのではないかと考えた。
- ・訪問看護を利用して、痛みやしびれを確認してもらい病院とつないでもらう。
- ・外出するきっかけをつくる。

(2事例共通) 両事例とも対象者の「やりたいこと、したいこと」に着目した情報収集や目標立てをしてくださっていたので大変参考になる会議だった。