周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.10.28 開催

## 事例１

・転倒が増えていることから骨粗鬆症の治療の必要性が高まっていると思われる。また、薬の管理に問題はないため、他院での受診が難しいのであればかかりつけ医に相談し薬を処方してもらうと不安軽減になるのではないか。
・関節痛等の痛み止めを使用することで苦痛なく運動を楽しめるようにし、活動意欲の向上につなげる。
・以前は地域活動もたくさんしていたので再開できるようにスモールステップで目標を立てて、楽しみに目を向けられるようにする。
・野球や相撲観戦等をされているので、勝敗についての話題をきっかけに交流の機会を増やしてみてもよいのではないか。また、直接会話が難しくても電話での交流もよい。
・絵を描くことに興味を示されているので、息苦しさが少ない時間（午前）に活動できるようにする。
・セニアカーがせっかくあるので安全な使用方法について考えていく。
・段差で躓くことが多いとのことなので、転倒予防に対しては段差を緩和する等の環境調整を行う。
・夜間の息苦しさが強いのでSpO2を測定して、現状を把握し安心感につなげるとよいのではないか。また、血圧についても低下すると転倒にもつながるので測定するようにする。
・昼夜逆転になっており、眠気が強いことも躓きやすさにつながっている可能性がある。そのため、デイサービス等で日中の活動量や他者交流を増やすと生活リズムの改善になるのではないか。また、状態を専門職に確認してもらえる機会にもなり安心につながると思われる。
・興味のあることに絵を描くことや編み物があったため、デイサービス等で取り組むことで活動量が増え、疲労感につながり眠れるようになるかもしれない。
・自主トレーニングの実施状況を可視化できるようにシートに落とし込むとよい。今できていることを確認し、それを維持できるようにどうしていくのか具体的に話せると思われる。
・楽しみがないことや眠れないことが大きいかもしれないが、興味のあることをできる場を紹介するとよいのではないか。例えば、デイサービスを提案し、そこから活動量が増え外に出ようという意欲が高まり、セニアカーの利用につながるかもしれない。
・百歳体操にもう一度行くことを目標に調子が良いときは散歩をしてみてはどうか。
・百歳体操等にも行かれていたとのことで、コーディネーターの個別の訪問等も可能である。
・体調が比較的良い午前中に、本人が興味をもっている編み物や絵手紙などを少し取り組むだけでも本人の楽しみの活動につながるのではないか。
・運動や外出の妨げとなりうる痛みや骨折のリスク低減のため治療を受ける。薬剤料などが気になる場合は痛み止めを頓服で出してもらうとそれだけでも安心感につながる。
・転倒リスクがあり、一人で外出が難しい方へ向けた地域活動(近所のサロンや体操の会)への送迎の支援を行う。
・日中に集中して取り組める活動(興味関心チェックシートを元に)の模索と習慣化できる工夫を探す。

## 事例２

・日記をつけて、訪問看護が入る日に1週間をどう過ごせたか肯定的なフィードバックをしてもらうことで安心につながるのではないか。
・血糖値や血圧、食事の頻度・摂取量、便通、自分が気になってこと等をノートに記入して自身の常時の状態確認や変化にすぐ気づけ迅速な対応につながるようにするとよい。
・自身の状態がはっきりとわからないことが不安につながっているため、どのような症状があればどこに連絡するのか等をまとめたシートを作成し緊急時すぐに周囲も対応できるようにする。
・日々の中で役割をみつけたり、日誌をつけたりする。
・調子がよければ散歩をしている等、楽しみにつながる部分もあるため日常生活の中に楽しみを組み込めるようにする。
・本人の意向を確認しながら、このような症状ならこのように対応するといったそれぞれの役割を明確にしておく。
・小さな目標を立てて、達成するためにも何をするべきか、やってみたい、できるようになりたい等を考えることで不安以外に目を向けられるにする。
・訪問看護師に、現状どうなのかというアセスメントをして本人・家族にお伝えするようにしてもらうと安心につながる。
・様々な病気になっており、薬も多く飲まれている。受診も一人でされていると思われるが、誰かに同行してもらうことで安心につながるのではないか。
・信頼関係をより築いてからの話になるが、どのような医療が受けたいのか、どう過ごしていきたいか等話し合っておくとよいのではないか。
・術後に誤嚥性肺炎を発症している。誤嚥性肺炎は一度なると再発しやすいし、糖尿病の既往もあることから感染には注意が必要である。
・義歯があってないので十分に食事がとれるようにするためにも早急な対応をしていく。また、歯の汚れもあるので歯科受診時に磨き方の指導をしてもらう。
・飲み込み時にむせが多いとなれば、嚥下筋力全体の低下が影響していると考えられる。そのため、通所リハビリ中に嚥下体操等、個人に合った自主トレーニングをしてもらうとよいのではないか。
・糖尿病の既往もあるので体重の変動についても栄養状態と合わせて訪問看護師にアセスメントしてもらうとよいのではないか。
・お酒が好きということなので楽しみとなるようにしていく。例えば、お酒に合うおつまみを作るようにして買い物をしたり、糖尿病でも食べられるように献立を考えたりするようにしていくと楽しみにつながるのではないか。
・興味・関心チェックシートを見るとできていることもたくさんあるため、今できていることを再確認し、ねぎらったり、ほめたりすることで不安な気持ちを和らげることはできないだろうか。
・娘さんと話し合い、家事等の役割を少し増やしてみる。娘さんの負担や不安、ご本人の不安に寄り添い、労う。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.10.28 開催

## 事例１

## 事例２

・おつまみだけではなく、朝食時にも簡単なレシピで新しいものを作ってみると、幅が広がるのではないか。また、夕食は娘さんが調理しているとあるが、一緒に作るとコミュニケーションをとることが出来たり、本人と娘さんにとっても楽しい活動になるのではないか。
・毎日の状態を記録し、自身の今の普通の状態を把握していただく。体調の変化を把握しやすくなり、日々の不安の軽減となると考えられる。
・様々な既往歴があり制約されることが多いため、日々の不安が強くなっておられたことを考えると、ご家族とお話しをしたり、好きなものを食べたり飲んだりすることを維持することはとても大事なことだと改めて考えさせられた。
・歯や嚥下の問題に関しては、ぜひ歯科受診や訓練等でフォローをしていただけたらと思う。また、体調の状況にもよると思うが、小さな目標（ご家族やご友人との交流ができれば外食や飲み会などで出かける等）を一緒に考えてみるのも良いと思った。
・STによる分かりやすい、口腔や栄養、むせこみなどに関する講演会を開く。
・飲酒を楽しみと捉えて、おつまみを作る。病態に合わせた献立を考えることで病態の理解を図ることにつながり、食材の買い物に行くことで外出機会確保につながる。

（2事例共通）
・口腔機能のアセスメントにおいて、会話の中で観察していくことが大切である。例えば、話しにくさがあれば舌の位置がよくないのではないか、歯が痛いのかもしれない、口が乾いている可能性もあると考えていくとよい。様々な情報が関りの中で得られるため、意識して知っていく。また、質問紙も活用していく。
・どちらの事例も楽しみを見つけられたら生活が変わる可能性がある。また、捉え方次第で楽しみに変えていくこともできるため、実はこれは楽しみかもしれないと思ってもらえるように声かけをするとよい。
・2事例の共通点として「不安」が挙げられた。「不安」と一言で表してもその背景や要因は様々で、それに伴う支援策も寄り添いのありようも様々である。不安に対する支援は根気も必要だが、その背景・要因と向き合い、読み解きを丁寧に行うことの大切さを感じる2事例だった。また、ミニ講話、事例検討を通じて言語聴覚士の参加は学びが多かった。食べることは喜びであり、その人のQOLを維持向上させるため口腔の健康を保つことの意味を感じた。支援者に向けて口腔や栄養に関する学びの機会はもっとあってもよいのかもしれない。
・本人が定期的に外出できる場所の提供や、本人が楽しんでできることを見つけてあげたら良いと思う。幸い本人が興味を持っていることがあるようなので、提供してやってもらってみても良いと思う。
・不安や苦しみのある時期にすぐに、楽しいことやりたいことに目を向けるのはハードルが高いことがあるのではないかと思う。ただ、不安や苦しみそのものがすぐに解決できないこともあるだろう。その場合は、その不安や苦しみを聞いてくれる人、理解しようとしてくれる人がいれば、不安や苦しみが軽減するのではないか。その状態になれば少しは、楽しいことやりたいことに目が向きやすくなるのではないか。
・短時間でのデイケアを提供する事業所がもっと多くなると利用しやすくなると思った。今回見学させていただきとても勉強になった。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.9.30 開催

## 事例１

・家事もできており、10分は継続して歩くことができているため、散歩を再開できたらよい。今までの散歩コースをすべては無理でも少しずつ距離を増やせるように歩いていく。そして、成功体験を積み重ねて意欲を高められるようにしたらよいのではないか。
・気持ちの落ち込みもみられるため、楽しいことや楽しかったことを思い返してみる。海外旅行が好きだったということもあるので、海外の写真をみながら振り返るとよい。
・1人でできていることや家族のサポートによってできていることが多くある。このできていることを家族も含めて認識できるように肯定的な声掛けをしてみる。
・腰に負担をかけない歩行をしていくことが大切になるため、歩行補助具の検討が必要だと思われる。訪問リハビリ等で専門職に検討してもらうとよい。
・サービス・活動Cで行っていた運動の自主練習の定着が必要。
・興味関心チェックリストの庭の手入れや草引き、散歩にチェックがついている。ご主人が可能であれば一緒にやってみる。
・3か月に1回の受診の見直しをしてみてもよいのではないか。
・「杖を持つことでもっと悪くなってしまうのでは。」というご本人さんの認識をリハビリ専門職の説明により、少しずつ理解していただくと良いと思う。
・サービスCのフォローアップが利用できそうなら利用する。専門職からの助言や出来ていることの承認が得られると前向きになれると思う。
・サルビアに継続して行けるように週1回の通所時だけでなく体調天候の良い時にバス停まで歩く。（無理のない範囲で）
・ご本人さんが通院中の病院に不満があることから、整形外科の主治医へ本人の意向（受診間隔やレントゲンなど）をケアマネ等の社会資源が伝達・フォローをした方が良いと思う。もしくはポータブルX線装置を持っている往診施設に依頼をして細かくフォローをしてもらうのはどうか。
・よく「杖は持ちたくない」など見目を気にされる方に出会う。しかし、そういった方も意外なきっかけでサポーターやシルバーカーなど利用されることもある。そういった福祉用具の実用例など、パンフレットがあればいいなぁと感じた。
・リハビリをしたい気持ちが先行しているように感じるので、今の状況を整理したり、選択肢を提示したりすると不安が和らぐかもしれない。
・サービスCを利用されている間に習得した自主練なども、再開できるようになるとよい。もし再開できるのであれば、夫と二人でやってみるとか、やったかどうかなどカレンダーや手帳に記載し娘さんやケアマネさんに共有してみる等し、家族や支援者とのコミュニケーションツールとしても利用できるとよいかと思う。本人のモチベーションを上げるかかわりができるとよい。
・興味・関心チェックリストで、庭作業や読書、音楽について「してみたい」や「興味がある」に丸がついているので、継続したり、挑戦してみると本人の楽しみが増えるのではないか。
・一人で何でもしなければならないわけではないので、ご主人の協力を得、つかず離れず見守っていただきながら、一緒に歩ける距離を少しずつ伸ばしていけたら、それが自然と自信にもつながるのではないでしょうか。また、調理を長女と一緒に野菜の皮むきなど、些細なことでも協力して行えると、日常生活のうえでもできる事が増やせそうにおもいます。
・リハビリテーション専門職の関与を活用し、歩行補助具の検討や活動時間帯、援助者などの検討を行い、腰に負担をかけ過ぎない歩行の獲得と散歩の再習慣化を図る。（ご本人は見た目を気にされているが、専門職の意見であれば聞かれるかも。本人が意見を受け入れやすい方から言ってもらっても）意欲は高いため、腰に負担のかけない自主練習メニューの導入を図る。
・気持ちの落ち込みがみられるため、自宅で過ごす中で少しでも楽しいことや楽しかったことを考える時間を作ることで、晴れやかな気持ちに繋がることも期待できる。例えば、海外旅行好きで読書もされている方のため、海外の風景本等を見て海外旅行をしていた思い出を振り返っていただく。

## 事例２

・訪問リハビリを導入して、畑等の屋外活動の検討やシルバーカーのレンタルの検討、足腰の悪さへの助言、サポーター利用の検討をしてみるとよいのではないか。しかし、本人が受け入れやすいように徐々に行っていくとよい。
・畑仕事の難しい内容については、家族や地域の人にサポートしてもらって、できる部分を継続していく。
・収穫した野菜を近所の方にお渡しすることで、交流の機会や役割、社会とのつながりをもつことにつながる。
・カラオケや温泉をしてみたいと興味関心チェックリストにチェックがついているので、実施できると成功体験にもなり、今後にもつながっていく。目標を少しずつ立てるとよいのではないか。
・屋内生活が主になっており、身体機能の低下が心配。一度断られているが、再度デイサービス等につなげていく必要がある。交流自体は好きな方だと思われるので、デイサービスで交流ができたらいいのではないか。
・畑が難しいのであれば、新たな役割をもつとよい。動物のお世話に興味があるので、庭に来る野鳥にえさを与えるといった役割をもつとよいのではないか。
・畑が楽しみや生きがいになっているので、息子に協力してもらって畑を一緒にする。
・屋外での畑仕事が難しいのであれば、水耕栽培等、家の中で野菜を作るようにするとよいのではないか。また、作った野菜で料理するのもよい。
・以前のように畑仕事をすることは難しいと思われるが、例えば監督をする等息子と共に行うとよいのではないか。
・畑でたまたま会った人と交流をする等、畑をきっかけに人とつながることもあると思われるので継続していくとよい。
・転倒リスクを減らせるように環境調整を行う。
・ネットにある演歌に合わせた体操を実施し、日常に変化を与えるとよい。
・家の中や縁側で野菜を栽培する。
・スリッパを履く際に転倒したということなので、座ってスリッパを履く習慣をつけたり、転びにくいスリッパを選ぶ等屋内環境を整えていったりする。
・息子に買い物に連れて行ってもらう。
・演歌が好きということなので、気分転換に家族とカラオケに行く。
・可能であればサービス・活動Aを利用して、交流を楽しんでもらう。同世代の人も利用されているので、会話が弾むのではないか。
・昔からの高血圧に加え、弁膜症、慢性心不全があり、過度な労作や塩分過多の食事を見直すことも必要だと感じました。例えば、しゃがまなくても良いようにコロ付きの椅子（あるかは分かりませんが・・・）で畑作業をしてもらう。息子さんに買ってきてもらっているお惣菜の種類を減塩の食事に変更する。など・・・
・息子達が畑作業する時に移動を手伝って貰い、痛みが増悪しない程度に畑仕事を楽しんでやって頂く。
・家の庭先か室内でプランターで家庭栽培→料理に使う（育てる・料理に使え食す喜びを味わえる）
・長男のお嫁さんが受診支援されるときに、ちょっと畑に寄ってもらう
・歌が好きなので、家でラジオやCD（好きな演歌）をながす
・圧迫骨折が良くなったら、息子さんに温泉（石船温泉）に連れて行ってもらう
・息子さんに、買い物に連れて行ってもらう
・居酒屋に行ってみたいと書いてあったので、近いうちに一度でいいからつれていってあげてほしい。カラオケもできるのでよいかと思う。
・転倒が多いことから、転倒しやすい箇所に椅子を設けるなど屋内環境整理が必要かと思いました。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.9.30 開催

| 事例１ | 事例２ |
| --- | --- |
| | ・降圧剤を多く服用されていることから、日ごろのバイタル確認を細かく行った方が良いと思います。<br>・畑仕事を生きがいにされているように見えるので、以前と同じ規模の畑仕事をすることは無理でもプランター栽培などをするのはどうだろうか。<br>・料理を続けているので、引き続きやってみると良いのではないか。簡単にできる新しいレシピなどにも挑戦すると本人の楽しみにもなるのではないか。<br>・当日の意見でもありましたが、自己で全て1から野菜作りをするのではなく、長男の野菜作りに参加し、自分の持っているアイデアで助言したり、見守り、収穫の手伝い、調理をするなど、あきらめかけている野菜作りに家族の支援を得ておこなっていければよいのではないでしょうか。<br>・ご本人もいろいろと考え、工夫されて生活されていると思います。<br>・転倒箇所がトイレ内、スリッパとの事で家族に協力してもらい、トイレ内の片づけや支持物の検討、スリッパを脱げにくいもの、スリッパを座ってはく椅子の設置など環境面を事前に変えておくと転倒予防が図れるのではないか。<br>・可能な範囲で行える畑の方法の検討。もしくは新しい役割の獲得。<br>・興味関心チェックリストより、交流は好きと思われるため、デイや地域の集会への参加を促すなど交流の場の提供。距離にもよりますが、地域の交流の場所まで電動車いすで自分で行き来してもらっても良いかもしれない。<br>・いろいろと工夫されて畑もされていたため、その経験をアドバイス（こうしたら畑を続けれるや畑をしている人同士のコミュニティ）できる場所があると良いと思った。<br>・買い物や病院受診以外で家族と一緒に外出。カラオケや温泉に行ってみたいと興味がある様子のため、計画して実施することで本人の気分転換に繋がることが期待できる。外出が楽しみになれば、それを目標に過ごすことができるかも。 |

（2事例共通）
暮らしの中での多彩な工夫・アイデア、専門職を介入したアプローチが効果的と判断されたご助言、どちらの側面もご本人の自立支援に必要だと感じることができた会議だった。また、いずれのアイデア・助言も「ご本人のしたい活動・できること」に注目した上でのご意見だったので、自立支援の視点が活きている意見交換だった。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.8.26 開催

## 事例１

・孫をきっかけに活動を促す。孫のためなら頑張れるのではないか。
・孫と音楽に関することに興味があるようなので、家の手入れを孫と一緒に音楽を聴きながらする。
・布団で寝ているとのことなのでふらつきや安全のためにベッドの導入をする。
・家の中でも役割を持つことができればよいのではないか。座ったままでもできる洗濯たたみや野菜の皮むき等。
・プランター菜園を始める。
・小学生の登校見守り、花壇の手入れ等のボランティアをしてみては。
・薬の飲み忘れが増えたら家族の力を借りる。
・週1回料理、洗濯たたみ、畑の手入れを孫としてみては。
・孫と図書館で懐かしいCDを選ぶ機会をつくり、外出と音楽の楽しみを再提案する。食欲はあるため、家族の団らんにて好物を提供し、生活への意欲や満足度を高められるとよい。
・昔やっていたギターを弾いてみる、今現在やっている週1回の畑仕事を続ける。
・地域活動はお好きではないようなので、孫と一緒にお散歩や買い物をしたりするようお声掛け。本人の好きなことを聞き出し、一緒に取り組んでみる。
・ご主人が外出するのはどうでしょうか。
・音楽を聴いたり、昔はギターを弾いたりしていたため音楽を通して人と繋がることができるとよいと思った。
・ご飯を忘れるほど畑の手入れが好きだったとのこと。アパートでもできるプランター菜園を提案することで、できた野菜をご友人やご近所にお配りし喜ばれると本人の喜びにも繋がると思った。
・家の中で本人ができる何らかの役割があるとよい。
・孫との外出を計画する。孫との関りをとても楽しんでいるのではないかと思います。孫と畑に行くのでもよいし、公園に行くなど計画を立ててみることで意欲を向上させられないかと考えます。
・仕事や子育てがありながらも、ご本人の楽しみ（畑仕事）を支える娘さんのサポートにぬくもりを感じました。きっといきいきとされているご様子を感じておられるのでしょうね。食育体験のためにもお孫さんの同伴があると、ご本人にとってより楽しい日課となると思いました。収穫したら、娘さんのご近所やお孫さんの保護者仲間におすそ分けができそうです。「うちの父と一緒に育てたものです」と添えると、ご本人も役立ち感が増し、新しい地域の人とのつながりを生む期待もあるのではないでしょうか。
・携帯ラジオを畑仕事に持参し音楽を流す。自然の中で聴く音楽の楽しみ方もあると思います。
・やせている体格は心配です。3食・普通食摂取とありますが、バランスや量は一旦振り返りだけでもしてみるとよいと思います。
・娘さん、お孫さんと一緒に畑の手入れをして、とれた野菜で一緒に調理をしてみることでモチベーションアップにつながるかも、と思いました。
・「することもないし意欲もわかない」というのは鬱の傾向かなとも思います。娘さんの家族と同居しているのであれば、まずは家庭内での役割を見つけて、遂行し、家族からも感謝されたりすると、何かに意欲的になれるかなと思いました。
・ふらつき等もあるとのことなので布団の生活からベッドへの生活を提案。床からの立ち上がりは下肢筋力への負担が強く、転倒の危険性があるため。
・娘宅での役割を決める。畑仕事が好きなので畑仕事に関連したものなどで「これは自分の仕事」と決めるだけで離床理由になるのかと思う。

## 事例２

・宗教を認める、ほめる。
・宗教をこれからも続けてもらうことで話の機会を増やす。
・宗教の話をすることで意欲を引き出す。
・具体的に行きたい場所を設定する。なぜ行けないのか考え、リハビリ職に関わってもらう。
・他のサービスの利用を検討
・短期的な訪問リハビリを利用する。家の中での動き、自己流の体操の負荷量確認等行うのはどうか。
・体調の記録をつける。関節リウマチや帯状疱疹の状態を把握する。
・自分でやっていること、できていることをフィードバックする。
・温泉、カラオケ等に興味があるのでそのような場所に行く計画を立て、行きたい場所を増やす。
・薬の置く場所を一緒に考える。
・薬のチェックシートを作成する。
・スーパーに出かけてくたくたになったとの記載あり、買い物での過度の疲労を防ぎつつ、過負担にならない範囲で日常生活内の運動量を維持できるとよい。1日の生活の流れを一緒に確認し、普段の家事等に少し動きを足すアイデアを本人と考え・実践する。
・家事や身の回りのことはできているので、続けることが運動にもつながるのではないかと思う。
・1年後に友人とランチに行くという目標の元、具体的なお店を決めそこに向けてのイメージトレーニングを開始。散歩で距離を伸ばしつつ近くまで行ってみたり、その間歩行を妨げる箇所がないかを確認、段差があれば、回避する道を探すのもいいし、頑張りたいという意欲の元、段差を上がれるようリハビリ等を受けるようサポートする。
・お薬の管理の面でサポートが必要であれば、一方的に準備をするのではなく、本人と一緒に準備をし、手先は使いにくいものの動かすことで、興味を持続できるのではないかと思う。
・周辺の食事ができる環境（店内の状況やトイレ環境等）が分かると、歩行器での入店が可能であれば安心して外食に参加できるかも。ネットで調べる事もできるが周南市の飲食店や店舗等、障害者用トイレ（ストマ処理）や車椅子の設置状況（台数）、歩行器や車椅子での移動が可能か等が分かるパンフレットや冊子があると、買い物や外食に安心して「行ってみよう」という気持ちになるかも。高齢者や障害者、支える家族が安心して参加できる地域づくり協力店にはステッカーを貼るなど、多種多様なニーズに対応できればと考える。
・自分で頑張りたい意欲を認めながら、正しい運動方法（リハビリ）を受け入れてもらえるよう働きかけることで転倒リスクの軽減にも繋がると思った。
・興味・関心チェックシートに「してみたい・興味がある」こととして、「カラオケ」にチェックがある。本人への声掛けとして、やりたいことを具体化する働きかけができたらよいのではないか。また、「興味がある」こととして「温泉」もあげており、やりたいことを叶えるためのスモールステップについても具体化できるとよいのではないかと感じた。
・通いの場に行く。民生委員と昔の知り合いということで関係が築けているように思います。民生委員の付き添いの元通いの場に行ってみて、できる体操だけでもすることで体力を向上させ、行動範囲を増やすことができると考えます。
・ご本人にとって買い物が大事な日課だと思いますし、「自分でしたい」思いがブレずにある方と印象をもちました。スーパーに歩行器で向うことにチャレンジはされたが疲れてしまったとありますが、少し先では可能なのかもしれません。自己流の体操にリハ職さんの支援が叶えば、バランスや歩行の不安定さに改善が期待されます。状態の変化を追いながらではありますが、自分でスーパーに買い物に行くことも「目標」に挙げられる可能性もある方かなと思いました。
・リハビリテーション専門職による同行訪問の活用。
・歩行器→シルバーカーが可能であれば途中休みながらでもスーパーやランチにいけそうだと思いました。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.8.26 開催

| 事例１ | 事例２ |
| --- | --- |
| | ・ステロイド長期服用のため転倒すると骨折リスクは高いかと思います。段差や部屋のレイアウトなどを定期的に見直すことも転倒予防につながると思いました。<br>・短期集中予防サービスや訪問リハビリ等の利用で自宅内の動作確認、自主練習の指導などをできればと思う。<br>・関節保護の指導として無理はしないように声掛けをする。（どうして無理をしてはいけないのか説明）<br>・寝たきりの状態からご自身で回復に向けて努力されていることを称賛し、その頑張りを認めながら、今後の具体的な目標を一緒に考えていく。また、現在ご自身の判断で行っている取り組みについては、安全かつ効果的に進められるよう、専門的なリハビリテーションへつなげていくことを促す。<br>・現在、PTPのままで薬が処方されているのであれば、一包化にしてお渡しすると良いと感じた。ご本人様から自分のことは自分でしたいという意思を感じるので、お薬カレンダー設置まではせずともより薬を出しやすい状態にし、服薬アドヒアランスの向上に繋げたい。<br>・具体的な行きたい場所があるとより意欲が出やすいのかなと思いました。 |

（2事例共通）
・共に本人のパーソナルな部分に対して分析が必要かと思いました。今までの生活やこれからのお気持ちなど、深堀できればと思いました。そのうえでフォーマル、インフォーマルなサービスや地域の情報提供で本人の意欲や、変化のきっかけとなるのではと思いました。
・対象者のBMIが16.2や16.4と中等度のやせであったことから、自炊の内容、食事内容も少しお聞きして低栄養予防についても助言ができれば良かったと思いました。（司会からは最初に低栄養が気になる事例との前置きはありました。）体重管理は定期的に必要だと思いました。
・外出する際に近所の方と集まって買い物や食事ができるといいと思います。
・介護保険を申請しなくてもアセスメント（本人の状態を聞いてくれる人）ができる人が、普通に訪問できる様になれば良いと思います。誰もが介護保険を申請したいとは思っていないと思うので。
・やせている体格は心配です。自炊しているとありますが、バランスや量は一旦振り返りだけでもしてみるとよいと思います。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.7.22 開催

## 事例１

・傾聴ボランティアの訪問や男の料理教室への参加。
・興味・関心チェックシートに草刈りを「している」に丸がついてあったので、できる作業を続けてみることが大切。あわせて、百歳体操やサロンなどにも行くと活動が広がるのではないか。
・バスが停車する場所に座って寛げるスペースのコミュニテイの場を作る。
・配食サービス業者や民生委員など家に訪問する関係者とのコミュニケーションから始めてみる。
・休耕している畑や田の貸出などの有効活用できないだろうか。
・ 人との繋がりをどのような形で望まれているかご本人の思いを確認する。
・音楽鑑賞が好きなため、地域のサロン等あれば参加の提案。
・必要なサポートができており、交流も増えてきていると思うため、1年の目標にしていることを出来るよう民生委員と協力しサポートできるとよいのではないかと思う。
・人との関りを増やしていくうえで、まず本人の意向を確認する。
・料理をされているので、料理教室に行ったり、配食サービスの事業所で働いたりしてみてもよいのではないか。
・民生委員がキーパーソンになっているので、そこから関りを増やしてもらったらよいのではないか。
・お酒を飲むのが楽しみになっているので、地域で少人数集めて、飲酒する会を開いて参加してみる。そこから、地域とのつながりを増やす。
・人と交流するのが好きなように感じるので、まずはサロンや通いの場等、少人数から始めるとよい。1人で参加すると不安であるため、はじめは民生委員やケアマネジャーが共に参加するとよいのではないか。
・薬の影響で尿が出にくくなる可能性もあるため、注意が必要である。
・意欲低下や妄想、幻聴等、家族を亡くしてから精神症状が多くみられているため、疾患の可能性も考えてかかりつけ医に相談してみてもよいのではないか。
・まずは様々な専門職が関り、人との交流に慣れてもらう。
・畑を有効活用して、自身で行ったり、誰かに行ってもらったりするとよい。また、作った野菜を販売するのもよいのではないか。
・畑で作ったものを民生委員へ渡したり、交流のきっかけにしたりしてもよいのではないか。また、畑をすることが活動量を増やすことにつながる。
・民生委員との関係をきっかけにして、地域の中で参加できそうな場に誘ってもらう。
・音楽（演歌）を聴くのが好きなので、地域の中で歌を歌ったり聴いたりするような場がないか探してみる。
・大切な家族の突然の喪失に対して、気持ちの整理をつけている過程にある方だと感じた。
・暮らしぶりからこまめな方かなと推察しますので、日々の睡眠や気分の変化については、スコアできる記録をつけてみると心の健康のモニタリングになるのではないか。それを材料に、支援者との日々の心理面の振り返り、変化のキャッチに役立てること、また再受診が必要な場合にはその動機づけ・診察室での正確な状態像の申し送りにもつながる。
・地区外の民生委員が関わっているのは、地域関係でトラブルのあった本人にとって安心材料かと思う。関わる専門職も含め、まずは小さな輪・今本人を理解してくれる人とのつながりの中で安心を得ていく。
・もし、本人の自信や希望があれば、農作業後の泥落としや神社の世話など地域の営みの場へと参加が広がるとよりよいが、今は情報だけでも収集しておく。

## 事例２

・ギャンブルや飲酒も自制がきいているため、現状通り本人が決めたことを尊重する。
・シンプルな生き方を好まれる方と思い、本人が困ったときやSOSを出されたときに対応する。
・普段のパチンコやカラオケなどは続けながら、たまには買い物に行ったり、本人が行ける範囲で遠出すると新たな体験にもなるのではないか。
・飲酒を控え生活リズムが整うように日中出かける。
・通所サービスの利用。
・被害妄想、物盗られ妄想を軽減するために専門医への相談を行う。
・在宅生活継続のためご本人の困り感があれば聴取。
・他者交流へは意欲的な印象のため新しいコミュニティに参加の意思があれば友人作りを支援。
・友人と支援者が顔を合わせて話が行え、一緒に関わって行ければいいのではないか。
・自分で出来ることが多いので、出来るように認知症の治療やアルコールの減酒をサポートする声掛けがまず必要である。
・アルコールやギャンブルは自制範囲内であることやお金を貸したらメモをする等、自身の症状を自覚し、対策をとることができている。
・支援については、まずは受け入れやすいところから始める。
・終活情報登録制度を活用して、記入のタイミングで本人の思いを聴いてみる。金銭等を完全に管理するのではなく、本人の理解とともに少しずつ、きっかけを見つけて始めてみる。
・アルコールを減らすことで、認知機能の回復がみられたため断酒する。
・他の友人も作って、交流を広げていくとよいのではないか。
・他の仲間が増えることで、また違った生活リズムをつくることにもつながる。
・薬は、朝昼夕を1日1回のタイプ変えることもできるので、本人の意向を確認しながら慎重にする必要はあるものの、変更してみてもよいのではないか。
・再度、認知症関係の薬を見直してみる。
・友人も大切な資源ではあるが、お金の貸し借りや支援者が誰も関りがないといったように見えない部分が多いので、友人と支援者が関係づくりをして、その人にも支援者の一人であると理解してもらうとよい。
・症状によって不安があるため、怒りやすくなっているのではないか。また、本人も自覚していることから声掛けには細心の注意を払いつつ、本人に寄り添いながら声掛けをし、現状を改善していくとよいのではないか。
・パチンコをすることでつながるコミュニティもあったり、人との交流を持てたりするため、大切な資源の一つであると認識し続けていくとよい。
・本人の気持ち次第ではあるが、成年後見制度の対象者には当たり、今後の為にもまずは情報提供から関りをもっていく。
・友人を支援者として捉えられるかアセスメントし、本人の承諾が得られれば専門職とも繋がりを持つことでリスクの早期発見につなげる。
・認知機能の低下についての違和感は、本人が一番感じているとも言われる。それにより、今後の生活を描くと不安にかられるお辛い時間もご本人にとってあるのだとも思う。それが、易怒性・他人任せな言動などに現れ、ご本人の不安・気持ちの揺れ動きをとても感じる事例だった。ケアマネジャーからの「誰かに頼る時が来るとご本人は分かっていると思う」という助言はその揺れ動きを表す印象的なコメントだった。併せて、支援者への信頼も感じる。支援者との信頼関係ができている、これも「誰かに頼ることができた」ご本人の持つ力だと思う。変わりゆく自分に対する不安を抱える本人に寄り添いながら、まずは気軽に頼れる制度の提案から始めてみることがよいと思った。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.6.24 開催

## 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。
・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。
・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。
・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ないか等、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。
・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。
・心負荷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。
・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は高まるのではないか。
・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。
・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。
・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。
・友人も多くいるため、温泉旅行に行く計画を立ててみてもよいのではないか。
・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。
・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、一度薬の調整をしてもらうとよいのではないか。
・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してみてもよいのではないか。
・ご本人のやりたい活動を中心に多職種で関わっていらっしゃって、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。
・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、時々は午後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。

（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。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.5.27 開催

## 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。
・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。参加してみては。
・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。
・相手を知ろ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は。
・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は。
・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。
・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、参加してみては
・妻の協力を得て、週1回食事つくり（メニュー考え→買物→調理）。自信をつけ意欲向上につなげる
・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抵抗があると思われるが、近所の方などと一緒に行っ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よる危険が伴うと思われ、水辺に行けるくらいに頑張って運動する、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。

## 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は。
・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。
・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。
・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。
・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れたら良いのではないかと思った。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ければいいのではないかと思った。
・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。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　R8.5.27 開催

## 事例１

・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

・デイケアリハ職による自主トレツール提供（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。

周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議「私の暮らし会議」アイデア　　R8.4.22 開催

## 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。
・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ならば、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けると思う。
・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がしたい」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思った。
・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した。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え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で、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で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つ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思った。
・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。