

1事例目	2事例目
<p>午後は本人にとって大事な自分の時間なのだと感じた。 ○○のお風呂に通う回数が増えれば寝つきが少しでもよくなるかも。寝具の見直しを検討してみ ては？羽毛布団の上に毛布をかけたら温かい。 デイケアが午後になれば、起床が昼でもそれが本人の生活リズムとして構築されるかなと思う。</p>	
<p>トイレの回数が多いのが気になった。リハビリで改善(夜間のトイレが1時間ごとから、2,3時間あ くようになった)した話も聞いたことがあり、今利用の通所リハビリで検討してもらいたいので は。 夕方、足浴ができて良いかと思う。</p>	<p>料理を再開されたばかりと言われていたので、お孫さんが訪問される時にお孫さんのために料 理を作る。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・夫が多趣味で出かける機会も多いようなので、まずは夫と一緒に出かけることで外出の機会を 増やしてはどうか(活動に参加しなくてもいいので) ・ご家族との関係性良好とのことで、お孫さん含めカラオケに行ってみてはどうか。
<p>望む暮らしがないと本人は言っているが、生活のリズムを変えたくないと言っていることが本人の望む暮らし なのでは。夜間頻尿なので主治医に相談してみるのはいいと思う。</p>	<p>コロナも落ち着いてきているので、以前食事会をしていたメンバーを誘って食事に行く。</p>
<p>入浴のために○○へ行かれているため、○○での活動に参加できないかと思う。</p>	<p>お孫さんの世話を「してみたい」にチェックがついているため、夫の援助のみでなく息子さんやお 孫さんの協力を得られないか。</p>
<p>活動を促すために通いの場などを提案することは多々あると思うが、それぞれコミュニティが出来上がっていて新規の参加が難しいことも多いと思う。そういった方たちが集まれる場を新しく作っ てみてよと思った。</p>	
<p>男性の不活発は今までもよくある事象ではあったと思うが、インフォーマルのサービスで高齢男 性にフォーカスをあてたもの等があればと感じた。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・運動量を徐々にあげていく(適度な疲れ)。 ・体内時計をリセット(整える)。朝日を浴びたり、午前中に散歩する。朝に緑茶を一杯飲む(医師 から聞いた)。 ・入浴→40度くらいのぬるめのお湯で20分以内、寝る2時間前に入浴する。 ・アロマを焚いて寝る。 ・入浴に行ったときに、徳山に町プラに行く。 ・週1回の通所リハを午後にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーラスサークルなど座っても参加できる活動があると良い。 ・畑仕事は負担が大きいため、プランター栽培などを行う(夫にも協力してもらう)。 ・友人とランチに行っているため、「してみたい」のカラオケや夫と旅行や温泉に行くなどの活動をするこ ことで意欲がわけば、と思った。 ・長男夫婦や孫との関りを増やしていき、一緒に活動ができる内容を見つけていく。 ・スマホを活用して、してみたいこと、興味があることの情報を集めて計画する。5月頃に実行できるように友 人に連絡する。 ・夫と一緒に見学だけでも、趣味活動に参加する。 ・犬を庭で飼う。庭の中で散歩する。
<ul style="list-style-type: none"> ・公民館活動や各種サークル活動に参加するための送迎サービスがあればよいと思う。例えば、乗り合いタクシーに市が補助するとか、チケットを配るなど。 ・徳山のアーケードは雨など関係なく、また段差もなく、長い通路であるため、町プラができる楽しい環境、運動ができる環境をつくることで、高齢者が集まり、そうすることで商店街が活性化すれ ばいいなと感じる。以前の徳山の賑わいが戻ればよいと思う。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・○○で入浴した時に○○の部屋でお昼寝する。 ・誰でも気軽に立ち寄ってお昼寝や休憩ができる場所づくり。 	

<p>生活リズムをしっかり聞いてみて、自身の気付きがあればいいな！と思う。日中、布団でゴロゴロできるのもいいな！と思う(その他活動しているので)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・映画チャンネル登録やレンタルなど利用して、自宅に友達を呼んで一緒に映画会を開く(チェックリストより) ・庭先プランターですぐできる葉物野菜を作って調理に使う。
<p>時計を3時間進める。 ふかふかの布団。</p>	<p>ランチの店に孫と行ってみる。</p>
<p>お風呂ついでに百歳体操に参加。お誘いしては？</p>	<p>お仲間とドッグカフェへ行ってみるのを目標にする。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・可能であれば、夫の趣味活動の場に同行してみる(気分転換、自宅以外の時間を過ごすことが出来るのでは?) 帰りに一緒に買い物をする。 ・〇〇の講座に参加し、他者との交流に繋がりを持つ。 ・生活動作の見直し(今出来ていること、出来そうなこと、やってみたいこと)を自身で確認してみる。
<p>お風呂は荷物が置いてあり使えない状態で〇〇で入浴されていると聞いたが、自宅でゆっくり入れる様に掃除をしてあげられたらと思った。常に「寒くて眠れない」とのお悩みも、ゆっくりとぬるめ入浴をされるとストレスも緩和され安眠につながると思う。しっかりと睡眠をとることは、心と体の健康に大きく影響するので、お部屋の温度とか布団が思いとか枕の高さがあっていないとかの睡眠環境を整えてあげる事が大切だと思った。</p>	