

1事例目	2事例目
夫の協力依頼。見守り目的で、散歩や買い物等を一緒にする。家族に協力をあおぐ	居住環境、国道・産業道路・県道に出るのも“坂道”難所。 リハ職同行H.Vで状況アセスメントできれば。
「畑仕事」してみたい→簡単なプランターの活用で家庭菜園。 (担当CMより:市民センターに花壇ある。本人の活動に役立てられたら)	嶽山荘使えるといいが。 介護認定あればデイケア。
料理、食材の活用(家庭菜園)、調理して近所の人と食事会。	ふらつきの原因が不明なのは不安。いきなり外出はハードル高い。 屋内でできること見出す。ただし、血糖・血圧の安定が前提→主治医に要確認。
地区北側(山側)にも百歳体操増やせたら。	友人との交流を充実できれば。 家庭菜園など家でできることに取り組む。
立ち作業の時、腰痛軽減のため足をそろえてやる。 腰に負担の少ない環境づくり(物干し下げる) 座ってできることは座って。「休憩」の大切さを伝える。	ふらつきの原因、気になる。セカンドオピニオンもよいのでは。 筋力低下なら家でできるメニュー増やすのもよい?ただ、リスクになってもいけないので、ふらつきの原因究明が先。 筋力低下→握力測定が目安なので、測定し現状把握も必要。
活動増えると体重減る→血圧の薬の効きが強くなるのでふらつき注意。	歩行補助具、ブレーキつきの検討もできる?
サロンもある。勧めてみては?	怖さあるが、現状できていることをしっかり誉める。気持ちに余裕を。 →プロテクターが安心材料になるなら活用を。 楽しみを持つ。
	低血糖がふらつきに影響してない?気になる。自主測定も。 BMIから薬の調整を主治医と検討。
	独居の方は「話し相手がいない」と、薬を渡す時に言う方がいる。カフェに相談できる場所を紹介してみる。ポスターがあれば掲示したいと思う。
サロンの場所を増やしていく。	
国道2号線以北に「通いの場」、または移動支援。 カフェの回数は増やせないか。	近くの集会所で百歳体操はできないだろうか。 送迎を理由にサービスCの利用ができないのは勿体ない。タクシーで行けないだろうか(自家用車の維持費よりもタクシー代の方が安いはず) 坂道は多いが、バス停までの距離は近いはず。転倒の不安さえなくなればバス利用できる。国道2号線の路線は廃止されているが、県道はバスの本数も多い。

<ul style="list-style-type: none"> ・リハ職同行訪問のような機能 ・看護師同行訪問もあってもいい気がする。 ・包括の保健師、看護師では繋げられない訪問看護の知識や経験が、今、とても有効な気がする。 ・気軽に相談できる居場所があるといいなと思う。 	
夫婦でラジオ体操(テレビ体操)を毎日行ってはどうかと思う。	
<p>活動量を増やしたり趣味をするためにも、本人の治療中の病気が適切にコントロールされているのかを把握できれば良いと思う。 良かれと思って活動量を増やして病状を悪化させてしまう可能性もあるので、Drの治療方針や本人の服薬状況、病識を確認できればよりアプローチしやすいと考える。</p>	
寄せ植え教室など、サロンの中でできたら楽しめそう。	<ul style="list-style-type: none"> ・教会への送迎。教会に移動支援、保険利用の提案をしてみてもどうか。教会まで行きたくても行けない人が他にもいるかも。 ・近所を一緒に散歩してくれるボランティアがいるといい。大学生など、社協にボランティア登録してもらえればいいと思う。 ・サービスCの送迎範囲外の地区の方を対象にタクシーの補助などをするのはどうか。
友人から料理教室に誘ってもらおう等、通いの場への参加を勧める。	現在のBMI(18.6)が基準値(18.5)ギリギリの為、管理栄養士等からの食事メニュー等についてのアドバイスや指導を受けられないだろうか。
腰痛が緩和することで動ける認識が出てきていると聞いた。動くことは悪いことではなく、腰痛を予防することにつながるという認識をもつことが、活動量を保つ上で大切かと思った。食事面については、骨密度を保つためにビタミンDを摂ることが重要。食事内容を検討することが、結果、腰痛予防につながると理解できれば、家事へのモチベーションも変わるかと感じた。生活一つ一つに意味を持たせることで、活動を変えるきっかけになればと感じた。	転倒を繰り返している恐怖心もあり、活動量低下から自信を失っていると感じた。アイデアにもあったが、同行訪問から、ふらつきやすい動作や時間帯、また場所などの環境を評価する必要性を感じた。評価結果を把握して生活を送ることで、不安の軽減にもつながり、自信を持って動けるきっかけになるかもしれないと感じた。また、現状のしている生活能力は高く、生活を保つこと自体に、自信をもってもらうことも重要かと思った。
	高齢化が進む地区では、このような事例はこれから益々ふえるだろうと感じた。福祉委員がなくなった地域(集まる音頭とりがいなくなったこと)地形のことを考えると、地域の資源はないように感じる。緊急通報のサスケはつけておられると思うが、本人を孤立させないためにも娘さんの近所への声かけ(本人ができて)も必要かなと思う。