

1事例目	2事例目
<p>「計画立てて行動」難しい状況、現在の身体の状況。 現状の自宅サロンなど、十分がんばっている。いかに継続するかを視点に支援で良いのでは。</p>	<p>BMIが気になる→運動や体重管理、減量の提案。サービスを利用して運動してみる。どこまでご本人の意欲・理解・納得によるが…。 減量ふまえた運動メニュー。 負荷が少ない運動◎</p>
<p>満足得るの難しい性格。気質か。『満足しなかったけど、ちょっと楽しかったかな』の積み重ねが達成感になるのでは。CMも前向きに関わりがあり、少し満足できるくらいを提供してみる。 誘ってくれる存在がいるとよい。 地域Coの提案にチャレンジすると楽しみづくりのきっかけに。 家族との関係は良好。家族の協力があれば、関心シート“温泉”は難しいが“足湯”に行ってみる。 日帰りできる足湯旅行を家族と一緒に。 歩行器の導入も検討→活動範囲が広がる。</p>	<p>脊柱管狭窄症についてはまずは整形受診しDrへ相談、進行度を確認。長男の整体院の活用。 →ここから適した運動メニューの立案。 ソロ活も大切(充実)にしてみるのもよいのでは。 シニアカーを使用し、一人での楽しみ方を工夫(例:図書館、コーヒーを楽しむ)</p>
<p>こだわりが強い性格。一人暮らしなので、自身の活動量が多いし、生活は充実しているのでは。 薬は苦手。東洋医学に触れるのもよい。参考になるかも。東洋医学を利用して痛みの軽減を図る。</p>	<p>ひとりでできる活動の充実。 興味関心シートで「してみたい、興味がある」にチェックが多くある。 興味あるもの(書道や絵)に視点をおとして紹介できるとよいかも。</p>
<p>ご自身大切にしてほしい。自分を労う日を設けてもよいのでは？アロマで五感を癒すなど。 今が「ちょうど良い活動」なのでは。</p>	<p>夫婦ふたりで活動できる計画を提案。 ふたりで出かけられるような働きかけができるとうい。</p>
<p>膝の痛みとの付き合い方。薬でコントロールするのではなく。 外出は無理をせず、定期的に家族が様子見できると◎</p>	<p>整形を受診してもらうことが第一。 Drへ薬の調整、見直しをお願いしてみる。 痛みがコントロール出来れば、行動範囲が広がるのではないか。</p>
<p>本人のやりたいことを掴み切れず…もう少しわかれば地域のイベント・活動とのマッチングできる。 地域のスポーツ大会に誘ってみる。簡単で負担のない競技などへの参加(本人のプライドを傷つけてはいけないが) 本人の思いを傷つけないように傾聴し、本人と関わりながら話し合っ、できること、やりたいことを見つけていきたい。</p>	<p>家族協力的。家族と一緒に取り組めること、協力得て積極的に。 自分の興味あることは積極的に！ 気持ち次第。やる気があれば出来ると思う。 整形の医療管理できれば、病気ありながらも活動できるのでは。</p>
<p>「できていること」を認識できるよう、自信持てるような支援・提案。 カウンセリングを受ける。 記録をつけるのが好きなので、無理のないマニュアルを作ってみる。 「うまくいったこと」「がんばったこと」を日記に残すなど→肯定感を高める◎</p>	<p>妻の活動は？妻と一緒に運動に取り組んでも。 運動のために自宅にスペースを作るなど、環境整理し、自宅に取り組めること始める。できるところから。</p>
<p>本人のこだわりもあり薬がどんどん増えている→Drだけでなく薬局に相談するのもあり。 満足感が出にくい性格であるが、ネガティブを認める事も大事であり、～べきを捨てることも必要なのでは。</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>・座ってできる体操(ラジオ体操)をみんなの前でする場の提供。</li> <li>・定年前に退職した理由が何かのヒントになる？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・図書館に本を借りに行く。</li> <li>・「図書館に出かける」という案はとても良いと思う。気分転換になるのでは。</li> <li>・長年少年野球に携わっていたとのことで、もしかしたら、息子様たちも少年野球をやっていたかもしれない。現在、そのチームがあるかどうか、近くで練習などしているかどうかわからないが、もし行ける距離でやっているようなら、息子様たちの協力も得て、練習を観に行く等できれば、意欲向上につながるのでは。</li> </ul>
<p>買い物を楽しみの一つである方も多し中、移動販売車を利用すると有効的だと感じている。アルクのとくし丸は1軒ずつ対応して下さり、駐車場に車を置かせてもらえれば、足の悪い方のために玄関まで聞きに来て、商品を持ってきて下さる。団地は坂も多く、高齢者が出かけにくい場所だが、火曜の14時半から16時半までグルグル回って下さっている。他の地区もこまめに対応しているみたい。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問してお話を聞くボランティアやマッサージ系の訪問があると、リラックスやリラクゼーションが得られると思う。</li> <li>・薬の数や量が多いので、薬剤師さんが訪問する機会があればいいと思う。</li> </ul>	
	<p>電動車イスで行ける球場があれば試合を見に行くチャンスができるといいなと思う(少年野球、部活の方に協力を得るチャンスがあるとよいかも)</p>
<p>本人が続けている自宅サロンを参加者側が楽しみにされているようであれば、参加者側の気持ちをご本人に伝わるといいかもしれないと思った(本人のモチベーションになるのでは)</p>	<p>奥様と仲が良さそうとのことだったので「奥様のために」というのが意欲や動きかけにならないだろうか(例:奥様に頼まれた買い物をしてくる、など)</p>
<p>サービスC終了後のフォローアップと地域のサロン等につなぐ。</p>	
<p>老人クラブ活動が活発な地区と聞いたので、本人と一緒にできることを一緒に捜してもらう。</p>	<p>電動カーで市内を散策する。</p>
<p>患者が薬の数が増えるのに不安がある。不安な理由など医師に伝えられていない情報を薬局から情報提供し、減薬や不必要な薬の追加について提案する。</p>	<p>疼痛状況が良くないので、受診できていない整形外科の受診勧告。前処方だと飲み合わせがあまり良くないので、痛み止め(セレコキシブ)の処方変更提案。</p>
<p>健康管理・相談などが病院以外で受けられるとよいと思った。 「定期的な血圧管理や体重管理出来るアプリや他のツール」</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・屋外活動の活発なデイサービスの提案</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自宅内の環境整備(手すり)の提案やそれをきっかけにした自宅で行える体操や運動の提案</li> <li>・リハ職同行訪問を勧める</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己肯定が高まるよう「今日できたこと」「良かったこと」など一言メモを書いてみる。</li> <li>・何か活動を始めるときに不安があるようなら家族や友人と一緒にする。今の活動でも十分だと思いが…。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰痛が強いため、横になったままのストレッチか体操のアドバイスをもらう(リハ職同行訪問)</li> <li>・野球関係の人の交流を再開できるような働きかけを行う。試合を見に行けたらいい。</li> </ul>
<p>本人が不安を訴えられる人を明確にする(近所の人やサロンの人など)。もし、いなかったり相談できない場合は、体調管理を含めた専門職の訪問(訪問看護)の利用を促す。</p>	<p>サービスCのように決められた内容を指導のもと実施することはできても、自身で考えながら実施するのは難しいと思われるため、一緒にスケジュールを決めるなど生活スタイルを明確にすることで行動目標を持ってもらう。</p>
<p>フェスタや文化祭など、地域行事への参加のお誘い。</p>	<p>運動の前提条件(受診)を整えることが大事。</p>

サービスC終了後の卒業生が通える場作り(学生さんに協力してもらい交流を図る)	
自宅サロンにお手伝いに来てくれるボランティアの育成(学生とか)	サロン開催。百歳体操を行う。
サービスC終了後に行くことができる「場」づくり。(サービスC卒業生が通える場をつくる) サービスC12回→卒業生が行ける場に通う→継続or必要になったら介護保険サービス	
安価で利用できる受診の付き添い、送迎。	
病状の経過から、受診を勧める為に対象者や家族への働きかけがより円滑になる方法があれば良いと思った。今回の事例の場合、ケアマネだけでなく、サービスC介入中に多職種で評価・検討し、提案がしやすい体制作りができると働きかけがしやすいのかと感じた。	