

令和5年度

地域ケア小会議
(個別プラン検討)
事例集



高松市地域包括支援センター

令和6年3月

1 はじめに

本市では、高齢者が介護や支援が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して安全に暮らせるよう、多職種参加型のケアプラン検討により多角的な視点でアセスメントを行い、利用者の主体的な介護予防への取組や多様なサービスの活用等を検討し、介護支援専門員等の自立支援に資するケアマネジメント能力の向上を図ることを目的に地域ケア小会議（個別プラン検討）を開催しています。

令和5年度の地域ケア小会議（個別プラン検討）の報告書として、地域ケア小会議の事例を通して検討内容や学びを紹介する事例集を作成しました。この事例集を通して、地域ケア小会議を身近なものとして捉えていただくとともに、今後のケアマネジメントの参考にしていただければ幸いです。

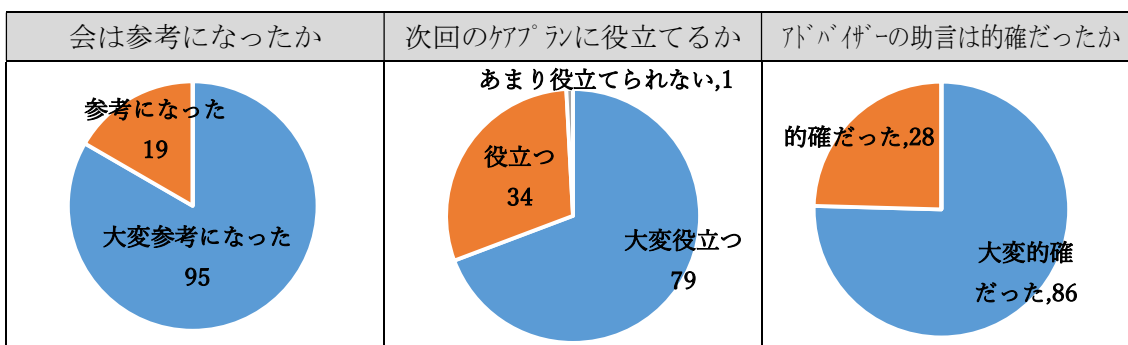
2 実施状況

(1) 開催回数・検討事例数

開催センター・サブセンター	開催回数（回）	検討事例数
高松市地域包括支援センター	10	30
サブセンター仏生山	8	24
サブセンター山田	4	12
サブセンター勝賀	3	9
サブセンター牟礼	5	15
サブセンター国分寺	4	12
高松市地域包括支援センター香川	4	12
計	38	114

(2) 出席した介護支援専門員の人数 133人

(3) アンケート結果 n=114



事例 1

身体機能の低下と腰痛・膝痛があり、 認知症の夫の介護疲れも溜まっているXさんへの支援

* 80代女性、夫婦2人暮らし
* 要支援2
* 訪問型サービスA（掃除・買い物等）、
福祉用具貸与（歩行器・杖・手すり）、通
所型サービス（週2回）を利用している
* BMI = 27



* 要介護3
* 糖尿病、認知症の診断を受けている
* デイサービス、ショートステイを勧めるが拒否している

腰や膝が痛いのに夫のことは全部私がせないかん。

検討を行ったメンバー

薬剤師 管理栄養士 言語聴覚士 理学療法士 主任介護支援専門員 介護支援専門員 保健師

話し合いの内容

① 痛みへのアプローチ

痛みをとるためには「内服」「姿勢＝グッドポジション」「筋力をつける」の3つのアプローチがあります。痛みが強いので、湿布薬や頓服ではなく定期内服を相談してはどうでしょうか。

お薬については、薬剤師に相談すれば、薬剤師から内服薬の内容や飲むタイミング、回数を減らすことを主治医に相談したり、薬の一包化を行ったりすることができます。また、残薬について、主治医は処方した薬は飲んでいるものと思って処方しているので、飲んでいないのであれば正直に伝えることが大切です。



② 筋力低下に対する栄養面のポイント

痛みから運動量が低下しているうえに、お菓子や菓子パンなども常備しており間食も多い様子です。サルコペニア肥満（筋肉量の減少と体脂肪の増加が重なった状態で寝たきりや認知症へのリスクが高くなる）の可能性があります。筋肉をつける食事が重要です。手軽に食べられるタンパク質の豊富な食品（豆腐、納豆、ヨーグルト、牛乳など）をルーティン化して取り入れましょう。

夜食は、血糖値を急上昇させる菓子パンの代わりに、牛乳や豆乳やプロテインを少し温めたものがおすすめです。

③ Xさんの介護負担を軽減するために

Xさんは最近、物忘れや理解力の低下が見られているようですが、夫の介護疲れや睡眠不足からうつ症状が出ている可能性もあります。負担軽減のためには、夫がデイサービスやショートステイを利用できれば良いのですが、拒否がありうまくサービスに繋がっていません。

Xさんが、短期間の訪問リハビリを利用し、現在使用できていない足底板の使用法の指導や、自宅の環境に合わせた福祉用具の提案を受けることで、夫の見守りの目も増え、夫自身がデイサービスへ興味を示す1つのきっかけになるかもしれません。訪問PT・OTはトレーニングしながら相手の懐に入り、行動変容に繋がる声かけをすることも得意なので、活用してみてください。



事例提供者の気づきと今後の方針

Xさんは夫の介護疲れや睡眠不足からうつを示す指標が高いという気づきがあった。老人性うつと認知症はよく似ているため適切な診断が必要だと思う。Xさんの身体的・精神的負担軽減のためには本人の支援だけではなく夫の支援も同時に検討する必要がある。まずは、本人の受診・適切な診断と、訪問型のリハビリサービスの導入、夫のショートステイ利用等から検討したい。

コラム
01

「筋肉を減らさない」食生活

- 70歳以上の方の3人に1人は、たんぱく質不足！
- たんぱく質が不足すると筋肉が痩せます！
- 必要な量を知って、バランスよくたんぱく質をとりましょう。

毎日必要なたんぱく質はこれくらい



これ全部で1日分！

自分の手で、適量を
確認できます。



調理の必要のない、手軽に食べられる食品の一例



事例2 90歳代一人暮らし、「最期まで自宅で過ごす」ための支援

- * 90代女性、1人暮らし
- * 要支援2
- * 慢性心不全、高血圧症の治療を受けている
- * 福祉用具貸与（歩行器）、通所型サービスA（週2回）、あんしん通報サービス事業を利用している
- * 娘が、買い物や病院受診の支援をしている
- * 夫が他界し、元気そうに振舞っているが喪失感は大きい。



自分のことは自分でして、
最期まで家でおりたいわ。

検討を行ったメンバー

薬剤師 管理栄養士 言語聴覚士 作業療法士 主任介護支援専門員 介護支援専門員 保健師

話し合いの内容

① 疾病管理のポイント

慢性心不全、高血圧症の疾患管理のポイントは確実な内服と減塩です。

現在処方されている慢性心不全、高血圧症に対する薬は必ず内服してもらいたいお薬です。本人が処方内容をどのくらい理解できているのかを確認しておきましょう。自身での服薬管理が難しくなった場合は、居宅療養管理指導の利用を主治医に相談するといいかもかもしれません。お薬カレンダーへの配薬、薬の一包化や袋への印字、内服薬の説明等が行われ、最大で月4回利用できます。

また、手軽にできる減塩の工夫としては、醤油や塩等の調味料を食卓に置かない、みそ汁など汁ものは1日1回までにする、うどんやラーメンの汁は残す等の方法があります。

内服・減塩



② 美味しく食べるために

Yさんは2か月に1回はかかりつけ歯科医を定期受診しており、8020運動で表彰されたこともあるようです。元気に一人暮らしを続けるためには、自分の歯を大事にして、規則正しい生活を送り、1日3食、食べることが大切です。しっかり噛むことが脳への刺激となり認知症予防につながります。今後も自身での口腔ケアに加え、かかりつけ歯科での定期健診を続けましょう。

Yさんは食事摂取量が減ってきているようですが、不活発であることも原因だと思います。日課の散歩や家事等できていることを認め、継続できるような声かけを心掛けましょう。

また、在宅で生活している高齢者の低栄養の指標は、体重減少です。体重の減少があれば、簡単に栄養が摂れる栄養補助食品も検討してみてください。



③ 社会との繋がりを保つ



人と関わりながら一人暮らしを続けることが、フレイル予防・認知症予防になります。居場所やコミセン行事等、介護サービス以外の交流の場にも参加できるといいですね。直接対面できなくても、スマートフォンやインターネットを活用して、電話やメールを楽しむことも選択肢の1つです。

事例提供者の気づきと今後の方針

90歳代の方には食が細くなるという人は多いが、食べる内容や量も確かに重要だが「3食しっかり食べる事」「特に朝タンパク質を含むものを食べる事」が大切だと助言をいただいた。また、口腔環境についてはアセスメントが疎かになりがちだが、歯周病や歯がないことから認知症が悪化することもあるため、定期的な歯科受診が必要だと学んだ。

元気で90歳まで一人暮らしを続けられるコツとして、何よりも一人暮らしをすることが認知症予防になり、家事をしていることが体力など心身機能を維持させると学んだので、本人のしていることを褒め、やる気を継続させる関わりを行いたい。

コラム
02

美味しく食べるために

しっかりかんで食べましょう

- 早食いになっていませんか？
- 早食いは胃や腸の不調をはじめ、多くのデメリットがあります。
- しっかりかむことのメリットはたくさんあります。



数えてみよう、一口でかむ回数

目標

一口30回！
まずは、いつもより
10回多くかみましょう！



【よくかんで食べると得られる効果】

- ・肥満や認知症の予防
- ・消化によい
- ・唾液がよく出る
- ・飲み込みやすくなる
- ・お口周りやお顔の筋肉維持

お口の体操でご飯を美味しく！

- むせる、飲み込みが難しい、噛みにくいということはありませんか？
- お口周りの筋肉の衰えのせいかもしれません。
- お口の体操で筋肉を維持しましょう！

お口の体操で顔も体も若々しく！



①

②

③

舌の体操

- ①舌で右頬を押す（5秒以上）
- ②舌で左頬を押す（5秒以上）
- ③舌で唇の内側を舐めるように回す

事例3 失語症の方へのコミュニケーションのポイントについて

- * 50代男性、両親と同居しており、家事全般を母親に頼っている
- * 要支援2
- * 脳出血の後遺症で右肩麻痺と失語症が残り、失語症カフェに参加している
- * 福祉用具貸与（ベッド横手すり）、介護予防通所リハビリテーション（週1回）
- * インターネットが得意でLINE等で交流あり



Zさん

お酒を飲むことと、友人との交流が日々の楽しみ。



検討を行ったメンバー

薬剤師 管理栄養士 言語聴覚士 作業療法士 主任介護支援専門員 介護支援専門員 保健師

話し合いの内容

① コミュニケーションのポイント

Zさんは会話中に「あー、えっとー、うーん」と言葉に詰まり、複雑な質問に答えられないことが多いようです。脳出血の後遺症で会話の理解が得られにくくなるので「はい」「いいえ」で答えられるクローズドクエスチョンや、質問を「何歳の時?」「どこで?」と簡潔に短くすることで、本人も内容を理解して答えやすくなります。また、コミュニケーションをとる際に、会話だけではなく、メモ（文字・画）を使用するといいですね。



② 疾患管理のポイント

脳出血の発生に関連する要因は、喫煙、飲酒、高血圧です。



Zさんの場合、喫煙はありませんが、お酒が好きで毎日、量を決めて飲酒（日本酒1合とビール）しています。1日2合以上飲む人は時々飲む人に比べて脳出血の発生率は約2倍になり、アルコール依存症のリスクもあります。血液検査データで肝機能の数値を把握し、飲酒量の増加に注意しましょう。

Zさんの食事は両親と同じメニューで朝食は食パン、夕食は炒めものやお肉が多く、味付けは薄味ではありません。朝食をパンからごはんにしたたり、濃い味付けは控えたりする等、減塩の提案をしましょう。また、自宅でも血圧測定の習慣をつけられるよう、声掛けできるといいですね。

そして、脳血管疾患の方は抑うつ症状が出やすいという研究結果もあります。精神的な変化がないか見守りましょう。同じケアマネジャーが担当を続けると安心感がありますね。

③ 将来に向けて

Zさんの両親は高齢です。Zさん家族と将来のことを話し合う時間を作り、自分で家事ができるように母親の行っている家事を知ってもらい、洗濯や調理等、日常生活の中でできることを目標に小さなことでも取り組めるようにしましょう。



事例提供者の気づきと今後の方針

普段のモニタリングで本人の話を聞き、行きたい所や、興味のあること等、本人の考えを知ろうとする姿勢を大切にしたい。コミュニケーションでは、クローズドクエスチョンを取り入れて本人が答えやすいような問いかけを意識したり、文字を見て本人が用紙に記入することや、本人が記入した項目が実際の内容と乖離は無いかな等を確認したりすることが必要とわかった。今後、他に楽しみがなくなったときにお酒に依存しないような声掛けや指導もしたい。また、先を見据えて両親の支援が得られなくなった時等のことを家族も交えて話し合える場を作りたい。

コラム 03

失語症カフェについて

- 日 時：年間5回程度 日曜日14時～16時
- 場 所：かがわ総合リハビリテーションセンター 福祉センター
(高松市田村町1114)
- 参加費：無料
- 内 容：情報交換・ミニゲーム・当事者家族交流会など
- 問合せ先：(一社)香川県言語聴覚士会 (担当)河村言語聴覚士
電 話：087-867-6008
E-mail：kagawa.shitsugo@gmail.com



参加者の声

毎回楽しみに参加させてもらっています。
顔見知りもでき、みんなでゲームをするのも楽しいです!



支援者の声

お話の理解が難しい時でも、方法を変えながら話を続けて、コミュニケーションが取れた時は本当に嬉しいです。
当事者の方が、またカフェに来たいと思っていただけるようにしたいと思います。

担当者からのメッセージ



失語症のある方が気軽に参加できる機会が増え、楽しめる場になればと思います。
そのお手伝いができるよう、意思疎通支援者の養成研修をおこなっており、
コミュニケーションの輪が広がっていくことを願っています。

コラム 04

「予防プラン作成相談」をご活用ください

介護予防ケアプランの立案前(初回アセスメント後)、モニタリング時、プラン変更時等に、目標、プラン内容、ADL・IADLについて高松市長寿福祉課介護予防係の専門職に相談することができます。

●相談内容の一例



理学療法士

- ・立ち座り、歩くなどの基本動作、ADL・IADL改善に必要な、運動や動作方法、住環境について。
- ・日常生活や社会参加による活動量の改善について。



管理栄養士

- ・生活習慣病重症化や低栄養の予防など、情報の整理、食事や栄養の困りごとについて。
- ・食事のポイントや必要なサービスについて。



歯科衛生士

- ・食べること、口腔衛生について。
- ・糖尿病、高血圧等、全身疾患と口腔の関係について。

- 問合せ先：高松市健康福祉局 長寿福祉課 介護予防係 (担当：寒川、秀熊)
電話：087-839-2346