

## 令和7年度 自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議 「〇〇さんのこれから作戦会議」実施概要

令和8年1月31日現在

No	包括	性別	年齢	要介護認定	世帯構成	目標	
1	ほづらい	男性	81歳	要支援2	独居	3か月後	杖だけで自信をもって外出できる
						6か月後	バスの昇降がスムーズにできる
2	ほづらい	男性	83歳	要介護2	独居	3か月後	近所のスーパーシマダヤ（100m）まで休まずに歩けるようになりたい。
						6か月後	足の痛みが良くなって欲しい。
3	まつがや	女性	89歳	要支援1	独居	3か月後	アドバイスに基づいた食生活が定着する。
						6か月後	体力を維持し、活動範囲を広げる。そのために膝が痛まないようにする。
4	まつがや	女性	81歳	未申請	独居	3か月後	こまめに買い物や散歩に出かけ、健康維持に努めていきたい。
						6か月後	健康的に過ごし、外出等の頻度が増え、不安なく過ごすことができる。
5	りゆうせん	男性	73歳	要支援2	独居	3か月後	50メートルは前傾にならずに姿勢を伸ばした状態で歩きたい。
						6か月後	自転車で転ぶことなく出かけ続けたい。 50メートル歩行しても姿勢を伸ばした状態で歩きたい。
6	りゆうせん	女性	59歳	要支援2	同居 〔母、娘〕	3か月後	もう少し体力をつけて歩ける距離を伸ばしたい。自宅とコンビニの往復約600メートル以上歩く。
						6か月後	自分で好きなところに自由に行けるようになりたい。
7	やなか	女性	81歳	要支援2	同居 〔娘〕	3か月後	人に頼らずに生活していきたい。腰痛を軽減したい。
						6か月後	横引カートに頼らず屋外を歩きたい。
8	やなか	女性	69歳	要支援1	同居 〔夫〕	3か月後	右手指の感覚を1本ずつ元に戻したい。 小さな物もスムーズに掴めるようになりたい。
						6か月後	運動して、自然にスムーズに動くことができるようになりたい。
9	くらまえ	女性	78歳	要支援1	独居	3か月後	ゆっくりでも良いので休まず疲れず歩行（移動）できるようになりたい。
						6か月後	公共交通機関を利用した遠出の機会を増やしたい。 遠方に住む友人と交流できるようになりたい。
10	くらまえ	女性	60歳	未申請	同居 〔夫〕	3か月後	減量の結果を出したい。
						6か月後	トレッキングに参加したい。
11	あさくさ	女性	82歳	要支援1	独居	3か月後	友人に料理を振舞いたい。
						6か月後	朝・昼・晩に料理をおこない、 美味しく食事を取る生活を継続したい。
12	たいとう	女性	74歳	要介護1	独居	3か月後	杖なしで歩きたい。
						6か月後	温泉に行きたい。
13	たいとう	女性	73歳	要支援1	独居	3か月後	喋りづらさが解消する。早く喋れるようになりたい。
						6か月後	ふらつきなく、もっとしっかり歩けるようになりたい。体力をつけたい。

★ 居宅介護支援事業所のケアマネジャーが事例提供したケース

# 取扱注意

No.1

ほうらい地域包括支援センター ①

会議開催日 令和7年5月26日

本人の状況	81歳 男性	要介護認定	要支援2	家族構成 <input type="checkbox"/>
住居環境	集合住宅	経済状況	年金	<input type="checkbox"/>
本人の目標	3か月後	杖だけで自信をもって外出できる		
	6か月後	バスの昇降がスムーズにできる		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、生活支援コーディネーター、ケアマネジャー			
世帯構成・家族	独居			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	音楽を聴く（ニューミュージック）…以前月2回位カラオケ通い、スポーツ観戦（TV）、果物類が好き			
家族・周囲の 理解・協力	現在はなし。緊急連絡先は他区在住の義姉。			
ADL (日常生活動作)	食事はスプーンを使用。排泄時リハビリパンツ使用。			
現病歴・既往歴	高血圧症、廃用症候群、冠動脈形成術後に陳旧性心筋梗塞、横紋筋融解症			
体の調子	足腰が弱くなって転びやすい			
利用中の サービス	通所型サービス、訪問型サービス、予防歩行器レンタル、紙おむつ支給			
社会とのつながり	他区に義姉在住。介護サービス担当者などと友好的関係			

◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	自宅で簡単にできる立位のまま行う体操を紹介。本人から習慣づけが難しいとの申し出があり、昼食後など時間を決めて行ったり、デイサービスに行かない日以外は実施する等により習慣づけできると併せてアドバイスした。
作業療法士	現時点でご自身の限界をよく理解されていて、やるべきことをきちんと実行されている印象。今後、自主トレーニングや歩行器で歩く距離を増やしたり、出来ることが増えてくると、やりたいことも増えてくると思う。デイサービスの職員に自分の弱点を聞いて強化するのも良いと思う。
管理栄養士	これからの季節、脱水や熱中症が懸念されるため、食事は落とさない方が良い。特に朝食の食事が気になるため、もう一品ご飯などを追加できると良い。
歯科衛生士	ご自身の歯を多く維持されているので、失わないためにも定期的に歯科検診を受けて欲しい。カラオケは口腔の健康に有効なので、自宅で好きな曲をかけて歌うこともおすすめ。騒音が気になるようなら口ずさむだけでも良い。
生活支援 コーディネーター	ご自宅でできるようなボランティアに興味があるとのこと、小学生の体操服の刺繍をはがすボランティアを紹介。また、同善会クリニックで行われている昭和歌謡のカラオケ会や麻雀会を紹介した。

◇会議を終えての本人の反応・感想

利用中のサービス担当者に今日のことを共有して、一緒に協力してもらおうと思う。

◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

3か月後	現状は身の回りのことで精一杯だが、立位のまま行う体操など取り組んでみようと思ったことについてはやってみるつもりだ。
6か月後	自分でできる運動をこれからも続けていこうと思う。

# 取扱注意

No. 2

ほうらい地域包括支援センター ②

会議開催日 令和7年5月26日

本人の状況	83歳 男性	要介護認定	要介護2	家族構成 <input type="checkbox"/>
住居環境	集合住宅	経済状況	生活保護	
本人の目標	3か月後	近所のスーパーシマダヤ（100m）まで休まずに歩けるようになりたい。		
	6か月後	足の痛みが良くなって欲しい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、生活支援コーディネーター、ケアマネジャー			
世帯構成・家族	独居			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	友人との交流や宅飲み、自転車で散歩、パチンコ、銭湯に行くこと、煙草			
家族・周囲の 理解・協力	なし			
ADL (日常生活動作)	概ね自立。起居動作や移動はつままりながら行う。			
現病歴・既往歴	高血圧症（内服中）			
体の調子	高血圧の薬が処方されているが、飲めていないことが多い。自転車での転倒を月に1、2回は繰り返している。			
利用中の サービス	訪問介護、訪問看護、通所介護、福祉用具			
社会とのつながり	近所に知人・友人が多い			

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	歩行時のかかとの痛みに対しては柔らかい中敷きを使用する等アドバイス。訪問リハビリの方に調整してもらうとなおよい。また、杖を使用すると歩行時の痛みが和らぐためぜひ使用してみて欲しい。また、自転車を使用する際のサドルは一番低くして両足がしっかりつくようにして欲しい。
作業療法士	杖については訪問看護が来ている時に一緒に使用してみると良い。また、本人からめまいがあるとの申し出があり、自転車使用時の重大事故も懸念されることから、病院へ受診するように助言。
管理栄養士	献立のメニューが多種あり、本人の工夫が感じられる。今後は、社会との繋がりを深めるためにも近所のスーパーへ顔を覚えてもらうくらい毎日買い物に行くといい。その際は乳製品を購入することがおすすめ。
歯科衛生士	最近入れ歯が合わなくなってきたことについては、必ず受診して調整して欲しい。受診が難しければ往診で調整してくれるところもある。お手入れの方法も一緒に聞けるとよい。入れ歯の調整がうまくいけば、好きなお肉もたくさん食べられるようになるのでぜひ。
生活支援 コーディネーター	富士の湯の健康体操を紹介。タオルを使用した体操で、見学だけでもぜひ。また、近所の橋場老人福祉館でもいろいろなイベントを実施しているので、気になるものがあれば参加してみたい。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

今日助言してもらったことを、できるところから努力してみる。

## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

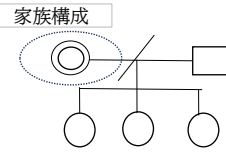
3か月後	かかとのインソールを使うようになってから、足の痛みが良くなってきた。7月に胃がん手術をしてからさらに食事に気を遣うようになった。めまいも改善されたので色々出かけたと思う。スーパーまで休まずに歩ける日が増えたので続けたい。
6か月後	訪問診療や訪問歯科で診てもらうようになって、相談できる相手が増えた。12月10日に転倒し入院中。早く帰宅したい。

# 取扱注意

No. 3

まつがや地域包括支援センター ①

本人の状況			89歳	女性	要介護認定	要支援 1	会議開催日 令和7年6月23日
住居環境	集合住宅		経済状況		年金		
本人の目標	3か月後	アドバイスに基づいた食生活が定着する。					
	6か月後	体力を維持し、活動範囲を広げる。そのために膝が痛まないようにする。					
参加者	本人、司会者（区役所職員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター担当職員						
世帯構成・家族	独居。週1回程度三女が訪問している。						
趣味・好きなもの 楽しみなこと	太極拳、カラオケ、習字、絵手紙、クラシックなど音楽を聴くこと。						
家族・周囲の 理解・協力	日常生活の困りごとがあるときは主に三女にお願いする。						
ADL (日常生活動作)	自立。						
現病歴・既往歴	既往歴：直腸がん、膝関節症、腎盂腎炎、肺炎、潰瘍性大腸炎 現病歴：狭心症、高血圧、膝関節症						
体の調子	寝つきが悪い。食生活のわりにアルブミン値が低い。手足の冷えや体重減少が気になる。						
利用中の サービス	なし						
社会とのつながり	複数の老人福祉館を利用。転入前に住んでいた千葉の友人との交流も継続している。子どもたちとは月に1回程度交流・団らんがある。						



## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	暑い時期の運動については、無理に外出はせず自宅のできるトレーニングも効果的でよい。キッチンのできるスクワットや、TVのCM中に行うかかと落としなど簡単な運動を紹介。1日1回できるところから始めて欲しい。
作業療法士	現在既に取り組まれている太極拳、習字、カラオケについては今後もぜひ取り組んでほしい。今は暑いので、涼み処など涼しい施設に行き帰るだけでも十分効果的だと思う。
管理栄養士	アルブミン値を上げるためには赤身のお肉がお勧め。お魚でもよいが、鉄分のことを考えるとお肉が最も良い。娘からプロテイン飲料を勧められたことについては、味が好みならそれも良い。ただ、飲料のみで満腹にさせるのではなく、通常の食事のプラスとして飲むように。
歯科衛生士	入れ歯をきちんと装着することはとても良い。お口の筋肉を鍛えるためにも、噛み応えのあるものを1品だけでも追加するとさらに良くなると思う。30回噛むことは継続して実施して欲しい。
生活支援 コーディネーター	同善会クリニックが主催するイベントや、地域住民が実施する「おしゃべり会」等を紹介。めぐりんや都バスを活用しているとのことで、併せて東京芸術大学が主催している音楽イベントも紹介した。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

専門職の方に教えて頂き大変参考になりました。皆様に見守られていること、本当に心強く思います。

## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

3か月後	紹介してもらった同善会クリニックのイベントに参加したが、とても良かった。引き続き参加したいと思う。楽しみが増えた。涼くなったので、ウォーキングと公園の散歩を復活しています。
6か月後	提出依頼中

# 取扱注意

No.4

まつがや地域包括支援センター ②

				会議開催日	令和7年6月23日
本人の状況	81歳	女性	要介護認定	未申請	家族構成 
住居環境	集合住宅		経済状況	年金	
本人の目標	3か月後	こまめに買い物や散歩に出かけ、健康維持に努めていきたい。			
	6か月後	健康的に過ごし、外出等の頻度が増え、不安なく過ごすことができる。			
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター担当職員				
世帯構成・家族	独居。夫とは死別。子供なし。				
趣味・好きなもの 楽しみなこと	籠作り、革製品作り（バッグ・財布） 映画や演奏会、ゲーム、手芸や旅行等に興味あり。				
家族・周囲の 理解・協力	なし				
ADL (日常生活動作)	自立。しゃがんだ姿勢から立ち上がるときに腰・膝痛あり				
現病歴・既往歴	高血圧、子宮脱、喘息、頻脈				
体の調子	5月下旬より意欲が低下している。				
利用中の サービス	なし				
社会とのつながり	知人・友人と時々食事に出かけるが、地域の人はあいさつ程度の付き合い。				

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	普段から歩くことが好きというのはとても素晴らしいこと。歩行は全身運動なので、筋肉がつく。再び友人と旅行に行くことを目標にして、運動が継続できるとよい。
作業療法士	腰痛を予防するには中腰の姿勢にならないよう意識することが大切。例えば入浴時は高い椅子を利用したり、物を下に置かないようにすると良い。
管理栄養士	最近高血圧が気になることについて、水分量が減ると血圧が上がる原因にもなるため、水分をしっかりとれるとよい。夏場なので1.5リットル/日以上が良い。どれだけ飲んでいるのか分かるように、ペットボトルに入れて。
歯科衛生士	水分摂取は時間を決めて摂ると忘れなくて良い。また、お茶や汁物でむせるとのことなので、飲み込むときは少し頷くように下を向いて飲み込むこと。歯医者に定期的に通うことはぜひ続けていただき、お口の健康を維持して欲しい。
生活支援 コーディネーター	体操は苦手意識があるとのことで、 <b>卓上版のカーリングであるカーレットを紹介</b> 。また、コーヒーを飲みながらおしゃべりできる会も併せて紹介。新しいことを始めるのは勇気がいるが、遅すぎることはない。ぜひ挑戦してみたい。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

運動はしていきたい。直接話を聞くことで良い刺激がもたらされた。
---------------------------------

## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

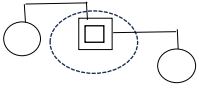
3か月後	カーレットに週1回通って楽しんでます。友人とも月2回はランチに出かけたりしています。今後も現状維持を心掛けます。
6か月後	提出依頼中

# 取扱注意

No. 5

りゅうせん地域包括支援センター ①

会議開催日 令和7年7月28日

本人の状況	73歳 男性	要介護認定	要支援2	家族構成 
住居環境	集合住宅	経済状況	年金	
本人の目標	3か月後	50メートルは前傾にならずに姿勢を伸ばした状態で歩きたい。		
	6か月後	自転車で転ぶことなく出かけ続けたい。 50メートル歩行しても姿勢を伸ばした状態で歩きたい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員			
世帯構成・家族	独居、別居：養女			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	カラオケ、スマホで麻雀ゲーム、旅行等			
家族・周囲の 理解・協力	現在はなし。万が一の際は養女。			
ADL (日常生活動作)	自立			
現病歴・既往歴	既往歴：第2腰椎圧迫骨折 腸捻転 左耳中耳炎により聴力なし（中学のときから） 現病歴：Ⅱ型糖尿病 心房細動→右動静脈瘤・血栓後症候群 膀胱がん術後			
体の調子	腸捻転が癖になっている。薬によるコントロールが出来ずトイレがある所にしか出かけられない。			
利用中の サービス	なし			
社会とのつながり	カラオケスナックに2回/月15時～17時通い、カラオケを楽しんでいる。			

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	脊柱管狭窄症、圧迫骨折された人はお腹や背中のが弱い傾向がある。テレビを見ながらできる運動を紹介。まずは立つ姿勢を維持できるように。壁に手をつけて足踏みする等。
作業療法士	洗い物をするとき、シンクによりかからないようにするとお腹の力が鍛えられてよい。旅行や折り紙教室等楽しみな部分は継続して生活して欲しい。洗濯物を干すときは、座ったまま干すなど低い位置で行うと痛みが軽減できると思う。
管理栄養士	朝ご飯にもうひと工夫加えてもいいかもしれない。忙しく活動されていると思うので、テイクアウトを活用しても良い。残したものを次に回すこともできる。冷凍の総菜やカット野菜や小魚をうまく利用するのもいいと思う。
歯科衛生士	老人福祉館でお口元気アップ講座やっているのだから参加してもいいかも。淡が出る理由は気管支か口の汚れが原因のことが多い。一度かかりつけ医か口腔センターで見てもらいたいかも。
生活支援 コーディネーター	<b>同善会クリニックで実施している健康麻雀のプログラムを紹介。</b> 出入りも自由なのでぜひ。また、卓上版カーリングのカーレットを竜泉福祉センター、防災根岸の里で実施しているので、運動の一環としてお勧め。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

<b>健康麻雀、カーレットに行ってみよう。</b> 自分の生活に取り入れられることからやってみよう。
--

## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

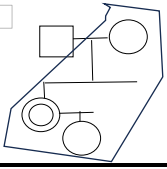
3か月後	<b>腸活は上手くいっている。野菜中心の食事になった。</b> なるべく銭湯に行き炭酸泉に入ってくつろいでいる。健康麻雀については感染症が懸念されるため参加せず。 <b>カーレットについては1回参加。</b> その後体調を崩したため、継続参加には至っていない。
6か月後	腰部脊柱管狭窄症と診断されたが、手術ではなく服薬で対応している。現状痛みもなく順調。最近民間企業の配食サービスを利用している。

# 取扱注意

No.6

りゅうせん地域包括支援センター ②

会議開催日 令和7年7月28日

本人の状況	59歳 女性	要介護認定	要支援2	家族構成 
住居環境	戸建て	経済状況	年金	
本人の目標	3か月後	もう少し体力をつけて歩ける距離を伸ばしたい。自宅とコンビニの往復約600メートル以上歩く。		
	6か月後	自分で好きなところに自由に行けるようになりたい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、ケアマネジャー			
世帯構成・家族	同居：母親、娘			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	写真を撮影することが趣味だった。			
家族・周囲の 理解・協力	母親と娘が毎日の食事の準備や片付け、家計の管理、書類の記載を支援している。ヘルパーが買い物支援。			
ADL (日常生活動作)	右上下肢に不全麻痺あり。右手に力が入りにくい。起き上がり立ち上がりは自立。			
現病歴・既往歴	既往歴：令和6年1月 小脳出血 現病歴：高血圧症、脂質異常症			
体の調子	心配なことはなし。			
利用中の サービス	通所リハ、訪問リハ、訪問介護			
社会とのつながり	通所リハ、訪問リハの先生			

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	歩行の様子を見ると、だいぶ努力している印象。転ばないようにするために緊張しているのではないかなと。足首を揺らしてみる等ストレッチを取り入れるといいのかなと思う。写真撮るためには体幹を鍛えるのがマスト。ねじる運動を取り入れるといいのでは。
作業療法士	身辺動作は出来ている印象。まずは都バスに乗って近くの祭り湯に行くのがスモールステップとしてはいいのかな。小さい目標から。一人では不安だろうから、まずはご友人を誘って。
管理栄養士	料理は、卵割る、レタスむく、納豆混ぜる、ジャムやバターをパンに塗る等、小さな目標を立てるのがいいかも。手巻き寿司、サンドウィッチ、もんじゃ焼きなら家族でも楽しめていいと思う。献立を考える主体になって欲しい。在庫管理して作戦を立てるのがいいかも。
歯科衛生士	踏ん張るための奥歯がすごく大切。失わないように定期的に歯医者へ通って欲しい。飲み込む力も衰えてくるので、口腔センターで相談もできるのでぜひ。
生活支援 コーディネーター	カメラ好きを生かしたい。地域の活動でも、チラシを作る団体でも写真が必要になることがある。写真係として広報をお願いすることもできるのかな。もしかしたらお願いすることもあるかも。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

また自分を客観的に見てみたいと思った。 <b>具体的な目標を立てていきたい。</b>
--

## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

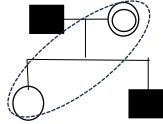
3か月後	提出依頼中
6か月後	提出依頼中

# 取扱注意

No.7

やなか地域包括支援センター ①

会議開催日 令和7年9月25日

本人の状況	81歳 女性	要介護認定	要支援2	家族構成 
住居環境	集合住宅	経済状況	年金	
本人の目標	3か月後	人に頼らずに生活していきたい。腰痛を軽減したい。		
	6か月後	横引カートに頼らず屋外を歩きたい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員			
世帯構成・家族	同居：長女			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	カラオケ、猫の世話、読書、YouTube、水泳			
家族・周囲の 理解・協力	家族に重い物・大きな物の買い物や洗濯を頼んでいる。			
ADL (日常生活動作)	自立。			
現病歴・既往歴	左手骨折。変形性腰椎症。高血圧。			
体の調子	腰痛がある。			
利用中の サービス	なし			
社会とのつながり	地域とのつながりはあまりない。			

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	寝たままや座ったままできる腰痛予防の体操プログラムの情報を提供。また、腰痛が予防できるような日常生活動作についてまとめた紙面を提供。 洗濯物を干すときが大変とのことで、無理をせずに福祉用具等を活用しながら行うように助言した。
作業療法士	欠席のため理学療法士よりアドバイスを実施。
管理栄養士	年内に1キロ程度の体重増量の提案を行い、そのために間食の活用や、定期的な体重測定をお勧めした。 同居家族と食事メニューについて話をしてみてもよい。会話の種になるような問答例を紙面で提供。
歯科衛生士	介護予防のために、奥歯でしっかり噛むことを勧める。側頭筋、咬筋のセルフチェック方法の紹介。 食事内容に柔らかいものが多いため、噛み応えのある乾物・根菜類を1品だけでも追加すると良いことを助言。
生活支援 コーディネーター	カラオケが好きとのことで、同善会クリニックでの昭和歌謡が歌える場や、老人福祉センターでのカラオケ教室等の紹介。また、読書が好きだが目が悪くて見えづらいとのことで、図書館にある大活字本も併せて紹介。ペットの猫のために、台東保健所が作成しているペット向け就活ノートを提供した。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

情報提供してもらったところに行ってみたい。  
良い報告ができるように頑張って、より良く改善したいと思います。

## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

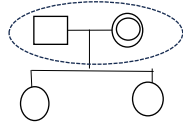
3か月後	提出依頼中
6か月後	R8.3実施予定

# 取扱注意

No. 8

やなか地域包括支援センター ②

会議開催日 令和7年9月25日

本人の状況	69歳 女性	要介護認定	要支援1	家族構成 
住居環境	集合住宅	経済状況	年金	
本人の目標	3か月後	右手指の感覚を1本ずつ元に戻したい。 小さな物もスムーズに掴めるようになりたい。		
	6か月後	運動して、自然にスムーズに動くことができるようになりたい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員			
世帯構成・家族	同居：夫			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	散歩、読書、音楽鑑賞。			
家族・周囲の 理解・協力	なし。同居の夫は家事をしない。			
ADL (日常生活動作)	自立。			
現病歴・既往歴	脳梗塞（左後大脳動脈領域・左視床）後遺症。脂質異常症。高血圧。咳喘息。卵円孔開存症。 右膝蓋骨骨折。右第1指骨折。			
体の調子	脳梗塞後遺症により右上下肢感覚鈍麻・右上同名半盲がある。			
利用中の サービス	通所リハビリテーション1回/週			
社会とのつながり	社会参加するのであれば最後まで責任を持ちたいが、母親の介護など家庭の事情で責任を持っていないこともあるかもしれないと思い、参加には至っていない。			

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	感覚の操作はすごく難しく、訓練とリハビリが必要となる。調理時に力みやすいとのことで、包丁のグリップに滑り止めシートを巻いたり、食材をレンジで加熱してから調理するなど動作の工夫について助言。また、就寝時の右半身の痛みについて、起床時に出来る胸郭や上部体幹のストレッチも併せて紹介。
作業療法士	欠席のため理学療法士よりアドバイスを実施。
管理栄養士	調理時の不便さを改善するため、滑らないまな板・グリップ包丁、ペットボトルの蓋を開ける器具などを導入することを勧めた。また、これを機に「二刀流」として左手の調理にも危険のない範囲でチャレンジしても良いかも。
歯科衛生士	誤嚥防止のため、食事のペースや姿勢など、食事の仕方について助言。歯ブラシは持ち手が太い方が握りやすいのでお勧め。その他老人福祉館等で実施している口腔教室について紹介。
生活支援 コーディネーター	母の介護の関係で、継続的なものではなく単発で気軽に参加できるイベントが望ましい。 <b>回善会クリニックで実施している「みのる一む」の紹介。</b> その他保健所や竜泉福祉センターで実施している単発のイベントも併せて紹介した。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

倒れる前にやっていた和菓子作りがまた出来るように頑張りたい。 <b>みのる一むに参加してみようかな。</b>
---

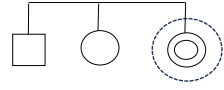
## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

3か月後	歯科検診を受診。結果、小さな虫歯があったが直ぐに治療したため大事に至らなかった。時間に余裕をもって行動しないと怪我をするので気をつけたい。
6か月後	R8.3実施予定

# 取扱注意

No.9

くらまえ地域包括支援センター ①

			会議開催日 令和7年10月27日	
本人の状況	78歳 女性	要介護認定	要支援1	家族構成 
住居環境	戸建て	経済状況	年金・賃貸収入・預貯金	
本人の目標	3か月後	ゆっくりでも良いので休まず疲れず歩行(移動)できるようになりたい。		
	6か月後	公共交通機関を利用した遠出の機会を増やしたい。遠方に住む友人と交流できるようになりたい。		
参加者	本人、司会者(主任介護支援専門員)、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員			
世帯構成・家族	独居			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	絵(ポタニカルアート)を織物の図案にする。7~8年前までしていた。今は友人が続けているのでアドバイスを月1回程度している。巨人ファン。相撲も見る。調理や外出も好き。			
家族・周囲の 理解・協力	入院時の保証人を姉に依頼している。			
ADL (日常生活動作)	起居動作時(椅子からの立ち上がり)に手をつく。着脱は座位にておこなう。その他は概ね自立。			
現病歴・既往歴	歯医者(虫歯治療)。整形外科に骨粗鬆症の治療(週2回自己注射)。近所のクリニックに高血圧の服薬治療。うつ病3ヶ月に1度受診(服薬治療)。舌がしびれるので服薬治療。			
体の調子	高血圧・右耳の間こえが悪くなり心配。小児麻痺のため右足首の動き悪く歩行が不安定なので転倒が心配。			
利用中の サービス	デイサービス半日タイプのリハビリ特化型(週1回水曜日利用)。			
社会とのつながり	織物仲間との自宅での交流。学生時代の友人と電話での交流。デイ利用時に他者との交流。町会等は参加していない。以前は老人会に参加していたがなくなってしまった。			

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	寝る立つ座る運動をそれぞれ行ったり、朝の腰痛に効くストレッチなど、おすすめの運動に関する紙面を提供。朝食後など時間を決めて行うのはどうか。またはTVのCMになったらやろう、など生活のリズムに組み込んだ方がよい。足の痛みは靴の中敷きで改善されることもある。かかりつけ医に改善される見込みがあるか相談してみてもいいと思う。
作業療法士	洗濯籠を両手に持って上がることが出来ないことについては、危ないのでエレベーターを使いながら無理せず行う。福祉用具を活用しながら、片手で洗濯籠ならOK。バスや電車への苦手意識はなさそうなので、乗る頻度をちょっとずつ増やすと体力つくかも。通いの場への参加もおすすめ。
管理栄養士	3食食べることは、理想だが、果物だけの日があってもいい。カルシウム不足しているなら、ヨーグルトもいい。外出の機会を増やせば活動量も増えるので、頻回の買い物は意識して続けて欲しい。筋肉を増やすには、やはり魚肉卵。お刺身や目玉焼きでもOK。
歯科衛生士	奥歯は踏ん張るときに大切。かみしめられないので力が入らずバランスが崩れることも。嚙下の力も担っているのもおせやすくなる。入れ歯、ブリッジを入れるとよいかも。マウスピースは歯を保護してくれるので、いいことだと思う。2~3年に1回は作り替えた方がいい。
生活支援 コーディネーター	バスや電車の頻度を増やすために、区役所に行く途中の台東一丁目のいきいきプラザのかがやき長寿ひろばたいとうを案内。本人が興味のある塗り絵や体操をやっている。同善病院でやっているあおぞらカフェで絵を飾ることができ、間接的に地域と繋がれるのでお勧め。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

納得できることばかりだった。  
歯科医師にも伝えたい。カルシウムもしっかり取りたい。

## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

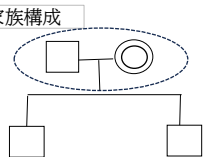
3か月後	R8.1実施予定
6か月後	R8.4実施予定

# 取扱注意

No.10

くらまえ地域包括支援センター ②

会議開催日 令和7年10月27日

本人の状況	60歳 女性	要介護認定	未申請	家族構成 
住居環境	戸建て	経済状況	夫の収入・駐車場賃料	
本人の目標	3か月後	減量の結果を出したい。		
	6か月後	トレッキングに参加したい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員			
世帯構成・家族	同居：夫 別居：長男、次男が近県在住			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	植物を育てること、着物のリメイク、布カバンづくり			
家族・周囲の 理解・協力	なし			
ADL (日常生活動作)	自立			
現病歴・既往歴	B型肝炎（定期検査を受けている）、咳喘息（内服加療中）			
体の調子	脂肪肝、膝のことも考えると体重を落とした方がいいと思っている。			
利用中の サービス	なし			
社会とのつながり	介護サービス相談員、視覚障がい者の同行支援、グリーンリーダー			

◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	ダイエットには、有酸素運動や下半身の筋トレが効果的。姿勢よく立つことや、つま先立ちで「ながら運動」もよい。トレッキングには杖を使うことが前提であれば、太ももとお尻周りを鍛えることが良い。スクワットや座ったまま足を伸ばしてキープするなど足首周りも鍛えるとよい。
作業療法士	漠然とした目標だと途中で見失うことがある。山登りで言えば「痩せてから登る」だと目標が高くてなかなか達成できない可能性がある。試しに低い山、簡単な山に登ってみて、そこから課題を発見するなど小さな目標から立てるのはどうか。
管理栄養士	一食分は、ご飯は握りこぶしくらい、タンパク質は片手に乗るくらい、野菜は両手に乗るくらいでとると良い。野菜の摂取量がトータルで少ない。よく噛んでゆっくり食べるとよい。脂の多いものは控えるるとより効果的に痩せることができる。例えば豚バラを豚ロースになど。ドレッシングはノンオイル。
歯科衛生士	朝ごはんの「おかゆ」は噛まなくても食べられるため、豆や鶏肉や豚肉を入れるなど一緒に混ぜてもらいなど、噛み応えのあるものを入れる。歯周ポケットの深い磨き方をレクチャー。日本歯科医師会のサイトでも動画が見られるのでぜひ。歯磨き粉は虫歯防止のためにフッ素入りのものがおすすめ。
生活支援 コーディネーター	1人で続けるよりみんなで続ける活動はどうか。歩きながらゴミを拾う「大江戸清掃隊」を提案。ヨガ関連でいえばお寺でヨガやっている。寺の掲示板や町会の掲示板を見ていただけるといいのかな。

◇会議を終えての本人の反応・感想

<p>アドバイスがピンポイントで的確だった。情報量が多すぎずありがたい。</p>
--

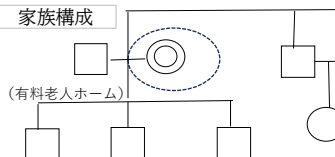
◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

3か月後	R8.1実施予定
6か月後	R8.4実施予定

# 取扱注意

No.11

あさくさ地域包括支援センター ①

			会議開催日 令和7年11月17日	
本人の状況	82歳 女性	要介護認定	要支援1	家族構成 
住居環境	戸建て	経済状況	年金	
本人の目標	3か月後	友人に料理を振舞いたい。		
	6か月後	朝・昼・晩に料理をおこない、美味しく食事を取る生活を継続したい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、ケアマネジャー			
世帯構成・家族	独居			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	茶道（裏千家）、料理			
家族・周囲の 理解・協力	時折三男に電化製品の取り扱い方法等を依頼する事がある。			
ADL （日常生活動作）	基本的に自立だが、加齢や膠原病の影響もあり体力の低下自覚している為、ヘルパー利用し掃除を依頼している。			
現病歴・既往歴	膠原病（抗ARS抗体症候群） 掌蹠膿疱症			
体の調子	ステロイド長期服用による満月様顔貌などの副作用			
利用中の サービス	訪問介護/週1回、ヘルパーによる掃除			
社会とのつながり	近所付き合い程度			

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	椅子から立ち上がる時に腰、膝が固まってしまって動かないことがある。体重をかけないように、前のめりで立つとよいと助言。お尻周りのマッサージもおすすめした。
作業療法士	キャリーバッグの高さが合わないことについて、だいたい腰のあたりに手が来るように位置を調整すると押しやすいと助言。現在はエコバッグを使用しているとのことだったが、肩に負担がかかるのでキャリーバッグをおすすめした。
管理栄養士	電子レンジを使ったことに「挑戦」して欲しい。やっていなかったこともぜひ試して欲しい。レシピ本やYouTube、インターネットでのレシピ検索など。電子レンジを使って、自分の食べたいものが作れたら良いですね。
歯科衛生士	口周りの筋肉が衰えないよう、継続して鍛えると良い。友人と大きな声で笑ったり、自宅で一人である時に声を出したり、声に出して音読するなど10分でもいいので毎日やってみて欲しい。
生活支援 コーディネーター	針仕事に興味がある場合、東京都美術館で開催されている刺繍の展示を楽しむのはどうか。展示会を見た後に刺繍をするプログラムも。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

<p>栄養のことについていろいろお話を聞いてよかった。他の人への意識づけという意味でも大切だと思う。興味関心はいろいろあるので、今後もできそうなことから取り組みたい。</p>
---

## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

3か月後	R8.2実施予定
6か月後	R8.5実施予定

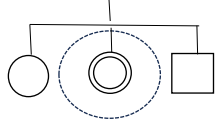


# 取扱注意

No.12

たいとう地域包括支援センター ①

会議開催日 令和7年12月22日

本人の状況	74歳 女性	要介護認定	要介護1	家族構成 
住居環境	集合住宅	経済状況	年金	
本人の目標	3か月後	杖なしで歩きたい。		
	6か月後	温泉に行きたい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、ケアマネジャー、地域包括支援センター職員			
世帯構成・家族	独居			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	脳トレボランティア（週1回）、いきいきプラザの体操（月3回）			
家族・周囲の 理解・協力	特になし			
ADL （日常生活動作）	自立			
現病歴・既往歴	関節リウマチ、両側人工股関節置換術（R7.5）、脊柱管狭窄症、メニエール病、咳喘息			
体の調子	両側人工股関節置換術後の生活を心配している。			
利用中の サービス	通所リハビリ、福祉用具貸与（トイレ手すり）			
社会とのつながり	脳トレボランティア（週1回）、いきいきプラザの体操（月3回）			

## ◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	楽しみながら筋力をつけられると良い。筋肉をつけるには栄養が必要なので、きちんと食べて良い。買い物などの機会を使って身体を動かすように助言。杖なしで歩きたい希望があるが、心配なのであれば、杖を持っていくがつかないという方法もある。
作業療法士	足の爪切りは、長めのやすりも活用すると足や腰に負担がかからなくてよい。ベランダの野菜作りについては台を置いたり、椅子を置いたりして、負担のかからない環境を作れるとよい。まずは、日帰りの旅行にチャレンジすることをお勧め。
管理栄養士	体重を減らしたいという希望を持っているが、年齢的には減らすことを心掛ける必要はないことを助言。3食とりつつ、活動量を増やすことが大切。調理のために、買い物に行くことも、活動量を増やすことができる。
歯科衛生士	近所でかかりつけ医を見つけることを勧奨。お口の体操を提案。舌を出して状態の確認をしたり、舌のトレーニングもできるとよい。飲み込むときは少し顎をひくと飲みやすいことを助言。
生活支援 コーディネーター	お口の体操についてはシニアガイドにも載っていることを紹介。ベランダで野菜を作りたいという希望を持っているのでコンポスト講座を紹介。自宅と実家の片づけもしたいと思っているのであれば、片付けや収納講座もある。お散歩の目的にふるさとショップに行く方法もあることを提案。

## ◇会議を終えての本人の反応・感想

誤嚥に気を付けて、お口の体操や舌の掃除を始めてみたい。 転ばないために、時間にゆとりをもって動きたい。 <b>100歳まで自立して生きていきたい。</b>
---

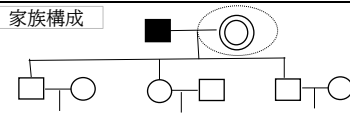
## ◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

3か月後	R8.3実施予定
6か月後	R8.6実施予定

# 取扱注意

No.13

たいとう地域包括支援センター ②

			会議開催日 令和7年12月22日	
本人の状況	73歳 女性	要介護認定	要支援1	家族構成 
住居環境	一戸建て	経済状況	年金	
本人の目標	3か月後	喋りづらさが解消する。早く喋れるようになりたい。		
	6か月後	ふらつきなく、もっとしっかり歩けるようになりたい。体力をつけたい。		
参加者	本人、司会者（主任介護支援専門員）、作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員			
世帯構成・家族	独居。			
趣味・好きなもの 楽しみなこと	趣味：山登り、山歩き、クライミング。楽しみなこと：お友達と会う。好きなもの：甘いもの、犬			
家族・周囲の 理解・協力	電球の取り換え、携帯電話の操作については、家族に手伝ってもらったことがある。家族とは旅行と一緒に 行っている。			
ADL (日常生活動作)	自立。			
現病歴・既往歴	パーキンソン病(2023年～)、白内障、大腸がん、下肢静脈瘤。			
体の調子	喋りづらい。ふらつきが出る。歩くときに曲がる。目がしょぼしょぼする。疲れやすい。筋力が低下して いるように感じている。			
利用中の サービス	医療保険にてSTリハビリを行っている。			
社会とのつながり	山登りの会に所属していたが、最近皆と同じように登れなくなったため、他のメンバーに迷惑をかける ことを気にして辞めようか悩んでいる。			

◇専門職助言者(サポーター)からの助言・提案内容

専門職助言者	助言・提案
理学療法士	家で出来る簡単な体操の紹介。全てをリハビリと思って無理をせず、楽しむ時間は楽しんで。 トレーニングジムに所属しているのであれば、そこを継続できるとよい。
作業療法士	つかみやすい箸の紹介。 包丁を使うことも手のリハビリになるので使えたと良いが、切りにくいものに関しては危ないので避けた 方がよい。
管理栄養士	お箸以外にスプーンも使えたとよいのでは。道具も使いながら、無理なく調理を続けられるような方法の 紹介。
歯科衛生士	薬の副作用で口が乾きやすくなるので、唾液が出やすいマッサージができるとよい。薬を飲むときは、少 し顎を引くとむせにくいのでよい。口のながら体操や舌の様子を観察についても紹介。
生活支援 コーディネーター	老人福祉センター・館での絵手紙・ちぎり絵の教室の紹介。ご自身と同じようにパーキンソン病の方と交 流や情報交換がしたいということであれば、都主催のパーキンソン病の当事者の会もやっている。電車に 乗ればいけない場所ではないと思う。

◇会議を終えての本人の反応・感想

パーキンソンの仲間がいないので、当事者の会に行き情報交換したい。  
家でのトレーニングも頑張りたい。

◇会議後の経過・実施状況・モニタリング

3か月後	R7.3実施予定
6か月後	R7.6実施予定