

## 事例紹介

年齢・性別	80代・女性
家族構成	独居（マンション居住）
認定	総合事業対象者
総合事業利用開始時期	令和4年7月～
既往歴等	高血圧・不整脈・心不全（50歳頃～） 糖尿病（70歳頃～）両膝、右肘の痛み
経過等	県庁勤務で、〇〇市在住。平成〇年にマンションに転居。宗教活動にも積極的であった。定年後、糖尿病発症。知人より短期集中予防サービスのことを聞き、利用希望あり。半年前からコロナ禍友人との外出、会食機会の減少で外出頻度減少。ストレスが溜まり、食欲が減退、体重が5～6kg減少。週1回、かかりつけ医で点滴治療も実施。

自立度	自立		一部介助		全介助	
困難度と改善可能性	楽にできる (普遍的自立)	少し難しい (限定的自立)	改善可能性 高い	改善可能性 低い	改善可能性 高い	改善可能性 低い
自立度	○ 1	○ 2	△ 1	△ 2	× 1	× 2

		事前	事後予測	備考（現況）
A D L	室内歩行	○ 2	○ 1	独歩。前傾姿勢で歩き足の上がりが悪い。両膝に痛みあり正座が出来ないこともあり。
	屋外歩行	○ 2	○ 1	独歩。階段は必ず手すりを利用。
	外出頻度	○ 1		
	排泄	○ 1		
	食事	○ 1		
	入浴	○ 1		
	着脱衣	○ 1		
I A D L	掃除	○ 2	○ 1	動作は可能だが、やり過ぎると右手や右肩が痛くなる。屈む動作は疲れやすく、ゆっくりと行う。
	洗濯	○ 1		
	買い物	○ 2	○ 1	スーパーまで歩いていく。重い物を買う時は車で行く。長時間の買い物では疲れが残ることも。
	調理	○ 2	○ 1	炊飯はしている。気が向いたらおかずも作るが、腰や肩の倦怠感が生じやすい。
	整理	○ 1		
	ごみ出し	○ 2	○ 1	マンションの敷地内にゴミステーションがあるので問題ない。重いゴミを持つと右肩、右肘、右手首に痛みが出る。
	通院	○ 1		
	服薬	○ 1		
	金銭管理	○ 1		
	電話	○ 1		
	社会参加	○ 1		

生活機能評価表の利用方法についてはマニュアル〇〇ページ参照

生活行為	工程	事前	内容	事後予測
室内歩行	部屋から部屋への移動	○2	足の上がりが悪く前傾姿勢。転倒への不安もあり。	○1
	床、椅子からの立ち上がり	○2	両手で肘掛けを掴みながら手で押して体を持ち上げる。	○1
屋外歩行	段差昇降	○2	独歩であるが階段は手摺を必ず使用する。	○2
調理	栄養を考えた調理を行う	○2	体重は減少傾向。気が向けばおかずも作るが疲れやすい。	○1
掃除	床の拭き掃除	○2	実施は可能であるが、右手や肩、腰に疲れやすさがあり。	○1

工程分析の利用方法についてはマニュアル〇〇ページ参照

◆本人の思い

身体を動かし人と会って話をしてストレスを軽減させて体調を良くしたい。

◆総合的課題

①コロナ禍において会食の機会の減少。

②下肢筋力の低下、両膝痛あり立ち座り動作、掃除動作に支障あり。

◆1日の目標：めじろん元気アップ体操を家で行うことができる。

◆3ヶ月後の目標：栄養面の見直しと、体重増加（3kg 増）

友人との会食ができる

下肢筋力がついて、倦怠感なくゴミ出しや掃除ができる。

◆利用サービス

短期集中予防サービス（週1回）

## 栄養状態・食事内容の評価

### BMI

18.26 (157cm・43.9 kg) 以前は 50 kg であった。→ 48 ~ 49kg を目指したい!

- ・プロテインは定期的に摂取

### 食事内容

朝食：ご飯・味噌汁

昼食：ご飯・ふりかけ，漬物，焼き魚の半身（その半分）

夕食：ポテトサラダ，トンカツ（半分程）

- ・・・加えて、1口～2口多めに食べようという意識あり

「またくちにやさしいわ」を利用し食事内容を本人と確認

食事チェック表		食べたものには、○をつけましょう						
		7/11 (月)	7/5 (火)	/6 (水)	/7 (木)	/8 (金)	/9 (土)	/10 (日)
豆類		○				○	○	○
卵類		○	○	○	○	○	○	○
果物		○						
乳製品		○				○	○	○
肉・魚・野菜		○				○		
魚類		○					○	
主食		○	○	○	○	○	○	○
いも類		○						
海藻類							○	
その他 おやつ、お酒など		○					○	○
体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

### 短期集中予防サービス開始時点

- 主食、卵類の摂取は行えているものの、その他の栄養素については摂取が行えていない状況。

## 管理栄養士が実際に話を聞き、食事内容を評価



### 課題の抽出

- 食欲がわきにくく、多くの量を摂取するのが難しい。
- 一人暮らしでもあり、バランスの取れた食事、量を作ることが億劫。
- 1食あたりの食事量が少なく、摂取カロリーも少ない状態。

## 補助栄養食品の提案



高エネルギーゼリー

エネルギー：150kcal  
たんぱく質：3.0 g



ごはんにかけるソース

エネルギー：60kcal  
たんぱく質：0.1 g

普段の食事に補助栄養食品をプラスすることで、カロリーや栄養バランスを補うことができる。

## スーパーで購入できる食品の提案



唐揚げ  
ハンバーグ ●



野菜サラダ ●  
ゆで卵 ●



野菜の煮物 ●  
和え物 ●



魚の煮物 ●  
魚料理 ●

お総菜を選ぶなら1人用の入れ物で「またくちにやさしいわ」を想像して色でイメージできたらバランスもとれる!

冷凍食品もバランス良く買い置きできれば便利ですね!

主食を準備すれば ● ● の色が摂れます。



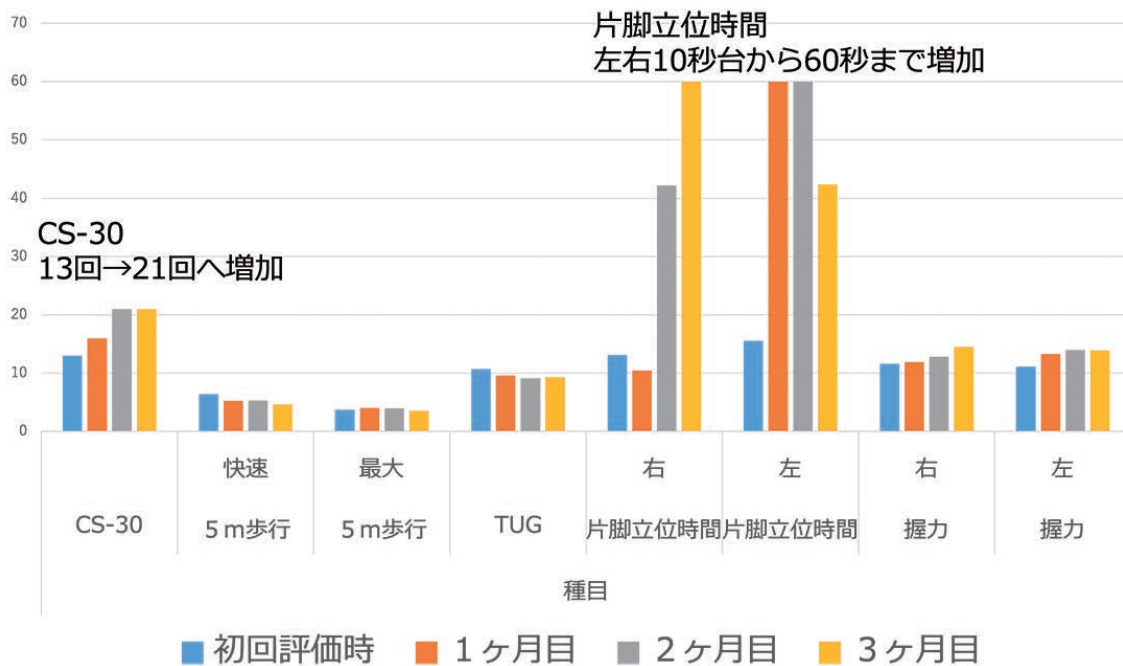
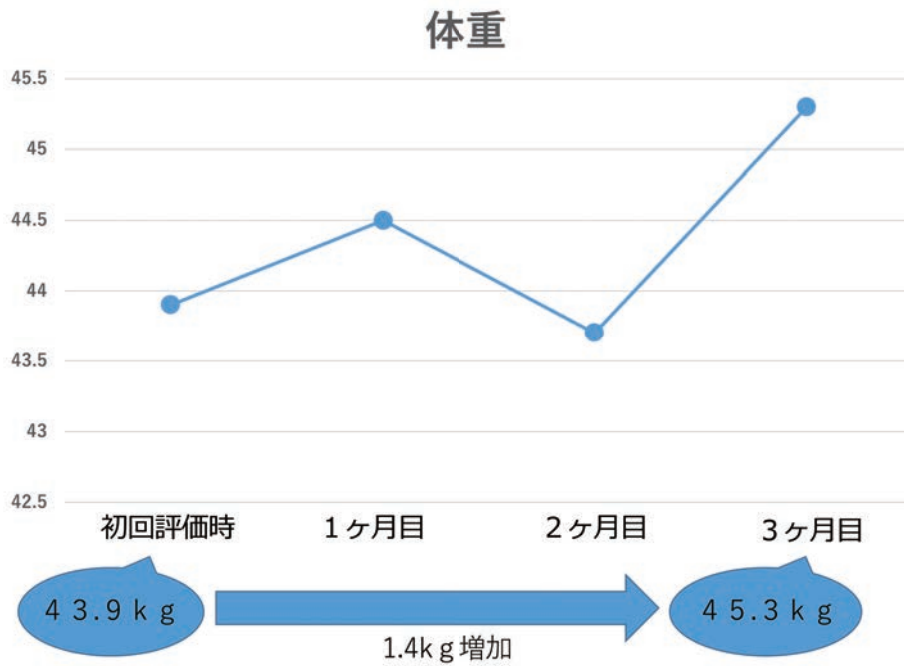
## またくちにやさしいわの振り返り

食事チェック表	食べたものには、○をつけまし				
	7/18 (月)	7/12 (火)	7/13 (水)	7/14 (木)	7/15 (金)
豆類				○	○
卵類		○	○	○	○
果物		○	○	○	○
乳製品		○	○	○	○
肉類		○	○	○	
野菜類		○	○	○	○
魚類			○		○
主食		○	○	○	○
いも類			○		
海藻類		○			
その他 おやつ、お酒など		○	○	○	○
体重		Kg	Kg	Kg	Kg

### 短期集中予防サービス開始 2 週間後

- 初回より食べている食品が増えている。
- 栄養補助食品の摂取もできており、摂取栄養量は増えてきていると考えられる。

本人が継続できることを勧めることで全体的な栄養素をバランス良く摂取することが可能になる。





自立度	自立		一部介助		全介助	
困難度と改善可能性	楽にできる (普遍的自立)	少し難しい (限定的自立)	改善可能性 高い	改善可能性 低い	改善可能性 高い	改善可能性 低い
自立度	○1	○2	△1	△2	×1	×2

		事前	事後予測	現在	備考（現況）
A D L	室内歩行	○2	○1	○1	独歩。背中も伸びて、視線も前を向いている。つまづき等もなし。
	屋外歩行	○2	○1	○1	独歩。手に頼らずに立ち上がることが可能。
	外出頻度	○1		○1	
	排泄	○1		○1	
	食事	○1		○1	体重は45kgまで増加。補助栄養食品とバランスを考えた食事摂取が可能。食べたい物を考えるようになった。
	入浴	○1		○1	
	着脱衣	○1		○1	
I A D L	掃除	○2	○1	○1	肩や腰の疲れやすさはなし。床の布団を持ち上げることも楽になった。
	洗濯	○1		○1	
	買い物	○2	○1	○1	歩くスピードも変化なく買い物ができる。
	調理	○2	○1	○1	補助栄養を利用しながら「またくちにやさしいわ」を使用しながら栄養バランスを考えた調理が可能。45kg～46kgを推移。
	整理	○1		○1	布団を床から持ち上げることが楽になった。
	ごみ出し	○2	○1	○1	肩の痛みはわずかに残るがゴミ出し動作では疲れはなし。
	通院	○1		○1	
	服薬	○1		○1	
	金銭管理	○1		○1	
	電話	○1		○1	
	社会参加	○1		○1	



- 教室開始時と比べて、今は食べられる量が増えてきて体も動かすし、その分食欲もわいてきた。
- 友人と買い物に行ったり、食事会に行くことも増えてきて有意義に過ごせている気がする。
- 筋肉もついてきた感じがするので、掃除や歩くときの疲れは今はない。



利用者の情報や変化を  
みんなで共有しよう

### 他サービスとの連携

- ◆ケアマネとサービス責任者で同伴訪問をし、通所系 ADL・IADL 課題整理表を活用し、工程分析、生活課題を整理、明確化。
- ◆通所スタッフでサービス利用後に事例の現在の食事状態、在宅での生活活動レベルについて確認を行い、次のサービス利用時に、必要と思われる食事内容や生活活動の状況確認、助言、フィードバックを実施。

通所介護事業所やケアマネと情報交換・連携を行い、  
利用者の状態に合わせ支援内容を適宜ステップアップ

- 通所系 ADL・IADL 課題整理表の活用 ※マニュアル資料○ページ参照  
→工程分析を行うことで、普遍的自立と限定的自立の違いを整理できる、課題の整理、支援内容の決定が出来る。
- 栄養面  
「またくちにやさしいわ」 ※マニュアル資料○ページ参照  
→食事内容について評価、栄養バランスの問題点を明らかに。
- 管理栄養士の介入  
→具体的な栄養摂取内容、カロリーの分析  
問題点に対しての具体的なアドバイス、ツールの紹介、定期的な評価と助言が可能。
- 身体、運動面に関して  
めじろん元気アップ体操の実施で、歩く、立つ等 IADL に繋がる下肢筋力の強化が可能。