

日常生活スタイルと 介護予防

株式会社 華輪
ケアホームかりん咲が丘
佐藤 健一

利用者情報

- ▶ 氏名：T.Hさん（女性） T 1 0 . 8 . 1 生まれ（9 8 歳）
- ▶ 出身地：山形県
 - 穏やかで、物静かではあるがとても活動的な性格。
 - 現在も自分で出来る事は自分自身で行っている。
- ▶ 既往歴
 - 乳がん
 - 白内障
 - 糖尿病
 - 高血圧
 - 脂質異常症
 - 不眠症

支援経過

- ▶ 平成24年12月・・・要支援2の認定
 - 同年12月より、デイサービスに週2回利用開始となる。
- ▶ 平成28年11月・・・要介護1の認定
 - デイサービスの利用回数を週2回から週3回に変更する。
- ▶ 平成29年7月
 - リハビリ特化1日型デイサービスに週3回の利用変更となる。

デイサービスの特徴

- ▶ ①機能訓練指導員による個別機能訓練プログラムの実施。
- ▶ ②機能訓練指導員による可動域訓練やストレッチ運動の実施。
- ▶ ③入浴や昼食を提供し、午後にはレクリエーション活動を実施。
- ▶ ④手段的日常生活動作（IADL）向上機能訓練プログラムの実施。

生活歴

- ▶ 東京（新宿）で生まれ、山形県酒田にて育つ。
- ▶ 22歳で結婚し、夫の仕事の関係で、東京、山形、埼玉、千葉にて転勤生活を送る。
- ▶ 25歳で長唄三味線を習い始め、次いで小唄、端唄と習い始める。94歳頃までは、習い事の為に、日本橋まで電車にて通っていた。
- ▶ 50歳からは散策のサークルに入り、日本全国各地を周っていた。
- ▶ 50代後半から74歳まで海外旅行に行き、ほとんどの世界を周った。

一日の生活スタイル

6 : 0 0 起床

7 : 0 0 朝食（米飯・みそ汁・生卵・ニンニク・バナナ）

※みそ汁は自分で野菜たっぷりの具たくさん。

8 : 2 0 デイサービスに行く。

1 6 : 4 0 デイサービスより帰宅する。

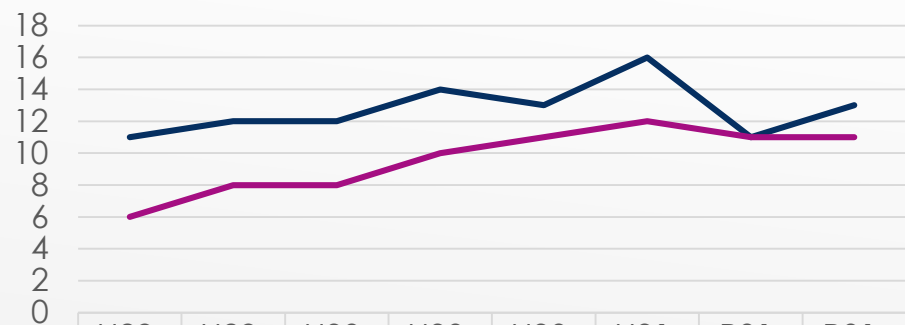
1 6 : 4 5 近隣のスーパーまで買い物へと出掛ける。

1 7 : 1 5 帰宅

1 9 : 0 0 夕食（土・日曜日以外は自分で作る。）

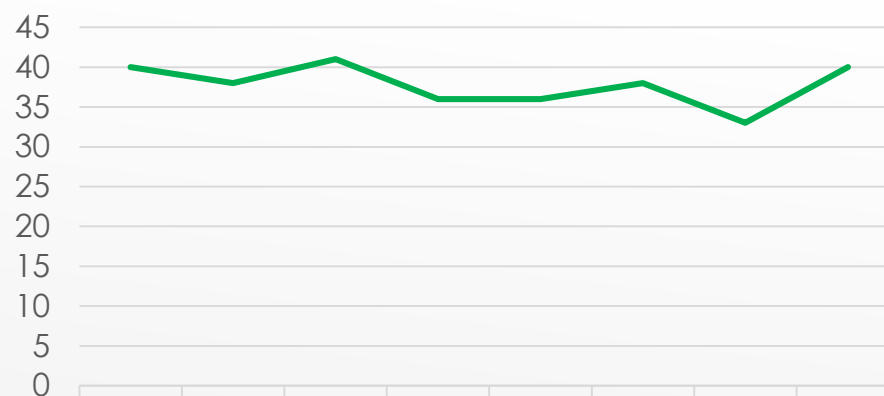
2 2 : 0 0 就寝

握力(左右) (kg)



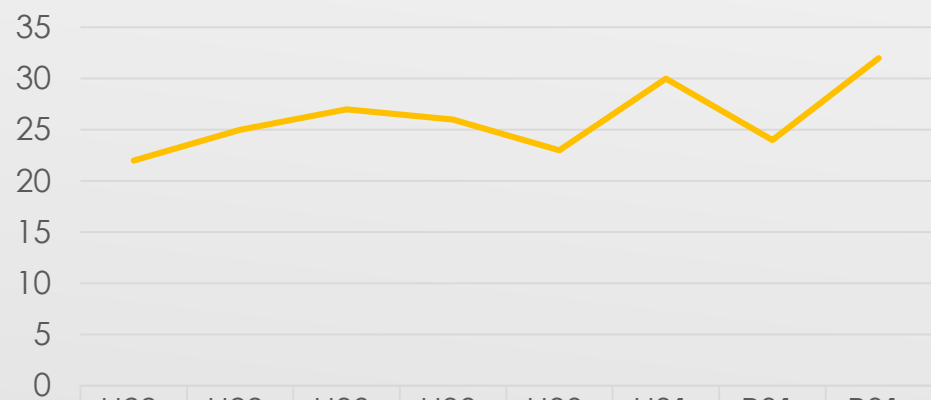
	H29. 7/1	H29. 11/2	H30. 3/1	H30. 7/3	H30. 11/1	H31. 3/5	R01. 7/2	R01. 11/1
握力(右)	11	12	12	14	13	16	11	13
握力(左)	6	8	8	10	11	12	11	11

レッグプレス(kg)



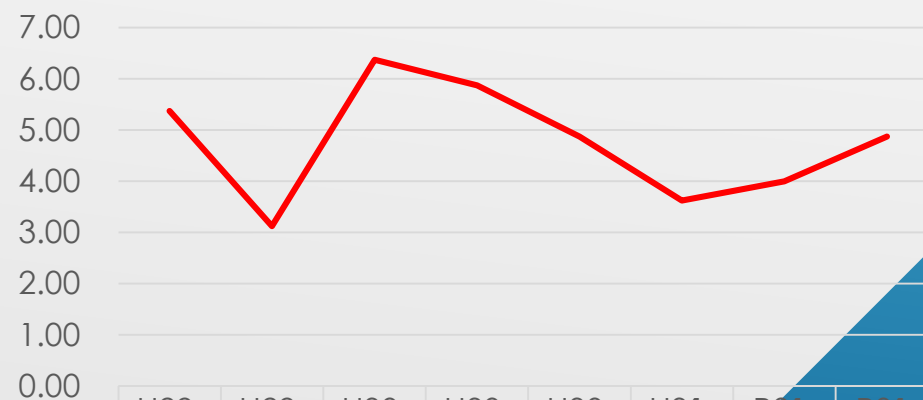
	H29. 7/1	H29. 11/2	H30. 3/1	H30. 7/3	H30. 11/1	H31. 3/5	R01. 7/2	R01. 11/1
レッグプレス	40	38	41	36	36	38	33	40

ローイング(kg)



	H29. 7/1	H29. 11/2	H30. 3/1	H30. 7/3	H30. 11/1	H31. 3/5	R01. 7/2	R01. 11/1
ローイング	22	25	27	26	23	30	24	32

歩行速度(sec)



	H29. 7/1	H29. 11/2	H30. 3/1	H30. 7/3	H30. 11/1	H31. 3/5	R01. 7/2	R01. 11/1
ポイント	5.38	3.13	6.38	5.88	4.88	3.63	4.00	4.88

皆勤賞



今後の本人の目標

100歳まで、あと2年

これからも自分でできることは自分でしていきたい。

元気でデイサービスに通い楽しくみんなと一緒に過ごしたい。