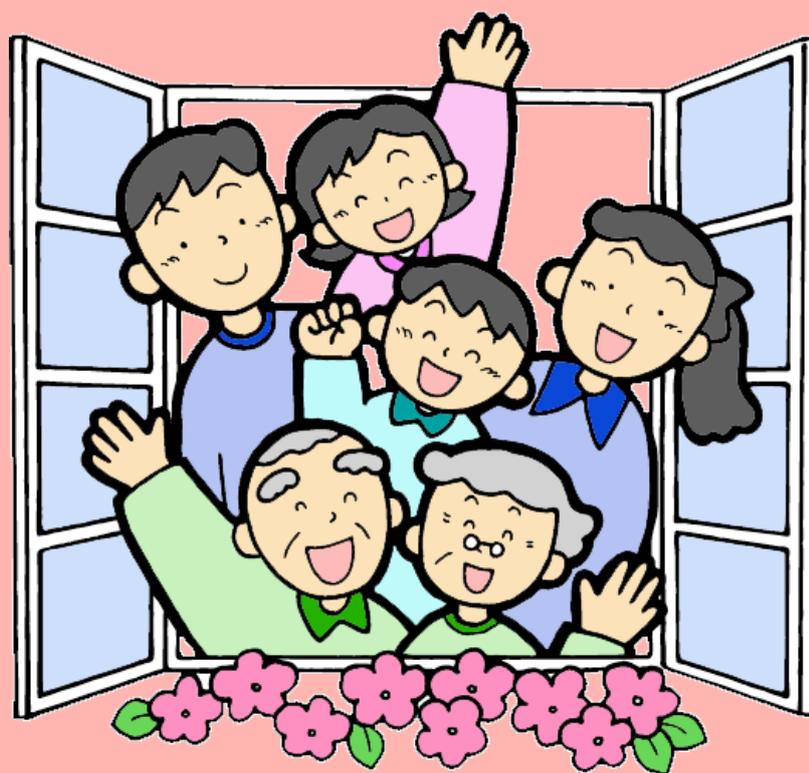


転倒予防について

～ 介護アドバイス 編 ～



独立行政法人国立病院機構

大阪刀根山医療センター リハビリテーション科

転倒を何度も繰り返す人の日常生活の注意点

～介護時のワンポイントアドバイス～

転倒をする人は何度も繰り返すことがよくあります。まずは不用意に物を置かないなど、居住環境を整えましょう。



☆車いすから立ち上がる際に・・・

足台に乗ったままひっくり返ることがよくみられます。車椅子を用いる場合、停車時は足台を上げて、**足底を床につけた状態で座ってもらいましょう。**



☆側を離れるときは、必ず安定した姿勢であることを確認しましょう！

また、「待っててね」など1度説明したことで、何度も相手に確認するように説明するなど、**声かけは念入りに行いましょう。**

そばを離れないようにするのが1番の対策ですが、どうしても付き添ってられない場合は、上のように**安全ベルトを着ける**方法もあります。

☆手を付いて支えようとする時に、**不安定なものを対象の側にはおかないように**しましょう。

ベッド柵を自分で外してしまう場合は、ベッド柵を固定することも転落の危険が少なくなり有効です。

☆転ぶ時は、何かをしようと動き始めたときです。

移動に見守りや介助が必要な方はベッドから車いすなど、立ち上がる動作のときに転倒をおこしやすいため観察下で行いましょう。

☆排泄、生活パターンを把握しましょう

自分で動く理由で最も多いのは、トイレに行きたいときです。トイレに行く間隔をだいたいなので把握しておき、誘導しましょう。特に眠る前は必ずトイレに誘導しておくこと、夜間の転倒の危険性が低くなります。



重い椅子に座ってもらい机に近づけて、すぐに立ち上がって動けないようにする



家庭用センサーコール

突発的な行動をとり、転倒してしまう方にはセンサーマットを使用するなどと、行動開始時に気づき早期に対応することができます。



踏むと音が鳴るので、部屋の入り口やベッドの横などに設置する

もしも転倒してしまったときに！！

ケガが最小限になるように心がけましょう。完全に転ばないようにするのはできません。そのため転倒した時の衝撃をできるだけ少なくするために、**保護帽やヒッププロテクター、衝撃吸収グッズ（お風呂マットなど）**を用いたり、家具の角に**クッションテープ**を貼るなどの対策

も有効です。テープやマットなどはホームセンターや100円均一ショップで購入できます。



万が一転倒した際に、受傷直後はレントゲン上でも骨折の判断がつかない事例も多くみられます。痛みが続いている時点で、再度受診するようにしましょう。