

ジョイント

J O I N T

vol.92

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

転倒予防

～住宅環境を見直そう～

高齢になると、筋力やバランス能力、視力などが低下し、家の中にある敷居の段差やカーペットにつまずいて転倒してしまうことがあります。家の中には危険な場所が意外に多くあります。安全に、快適に生活するため、一度家の中を確認してみましょう。今回は住宅環境を見直す特集です。



家の中で起こる転倒の原因

- ①床や敷物の素材 ②照明の明るさ ③履物 ④家具の配置
⑤家の中や庭の散らかり ⑥浴室、階段、トイレの安全性

住宅改修をすると……

①事故の予防が出来ます

段差をなくしたり、手すりを取り付けたり、滑りにくい床材を使用すると、安定して歩けるようになり、転倒・事故防止につながります。

②自分でできることが多くなります

住宅に少し手を加えることで、今まで手伝ってもらっていたことが自分でできるようになります。それによって行動範囲が広がり、元気に生活できるようになります。

③介助者の負担が減ります

自分ひとりで出来ないとき、介助する人が必要になります。しかし、動きにくい住宅や、人の力だけに頼った介助は介助者に大きな負担がかかります。住宅の改修や補助具を使うことで介助者の負担を減らすことが出来ます。



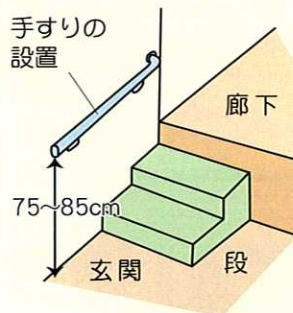
住まいの工夫

転倒や転落事故を未然に防ぎ安全な家庭環境にしていくためには、大がかりな家屋改造が必要な場合もありますが、現在の状況で細やかな配慮や工夫によって事故を防止することもできます。家の中の主な場所の家屋改造、工夫の例を紹介します。

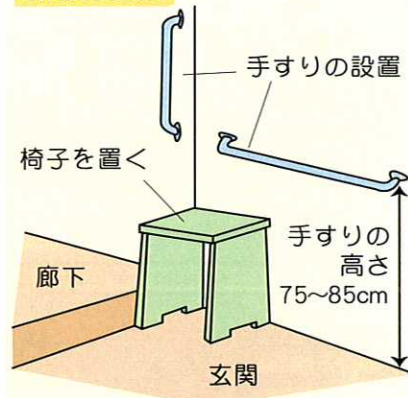
◎ 玄関

- ①外灯はつまずかないように足元がはっきりと見えるよう、通路や門まで明るくします。
- ②玄関の段差が高い場合には1～2段のしっかりとしたステップ台を置き、手すりをつけます。
- ③玄関の段差が低い場合には、しっかりとした椅子を置くと靴の着脱が安定してできます。また必要に応じてL字型の手すりを付けると立ち上がりや移動が安定します。

玄関の工夫①

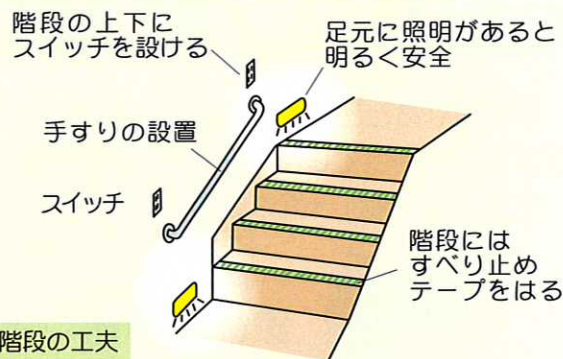


玄関の工夫②



◎ 階段

- ①照明は影ができないように登り口と降り口につけましょう。
- ②スリッパを履いたままの昇降はとても危険です。スリッパは脱いで昇り降りしましょう。
- ③手すりを付けたり、階段に滑り止めテープを貼ります。
- ④荷物を運ぶときは何度かに分け、手すりを持って昇り降りして下さい。



階段の工夫

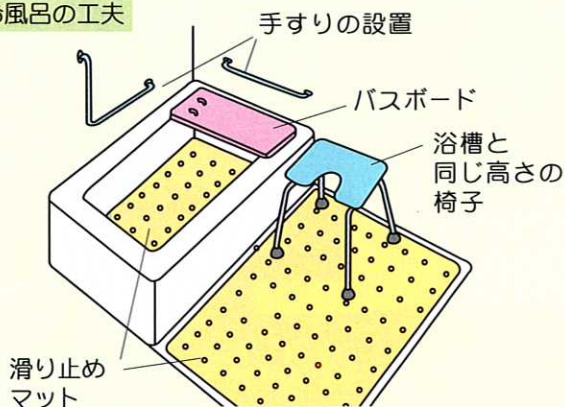
◎ トイレ

- ①扉は外開き戸をつけるか、または折れ戸、アコーディオンドアにすると良いでしょう。
- ②立ち上がりを助け、転倒を予防するためにL字型の手すりを付けます。



トイレの工夫

お風呂の工夫



◎ 浴室

- ①脱衣所よりも浴室が一段低くなっている場合は、すのこを用いて同じ高さにします。
- ②浴槽をまたぐ時、不安定な場合は浴槽と同じ高さのしっかりとした椅子や台を置き、動かないように固定します。バスボードも同じように固定します。またL字型や垂直型、水平型の手すりを付けます。
- ③浴槽内には滑り止めマットを敷きます。

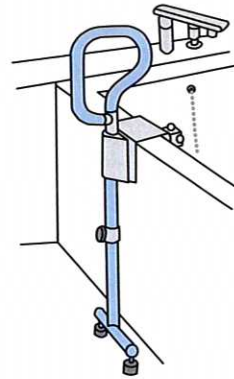
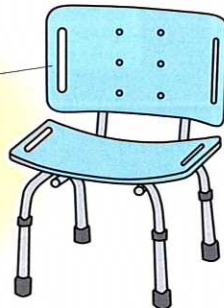
◎ 室内

- ①電気コードなどが部屋の中を横断していると、コードに足を引っかけて転倒します。使用後はコンセントを抜いて片付けましょう。またコンセントを入れっぱなしにしておく場合は、コードは家具の後ろを通すようにします。
- ②夜は寝室の足元を照らす照明を置き、夜中の移動のために廊下やトイレの電気はつけたままにしておくことも転倒予防に役立ちます。

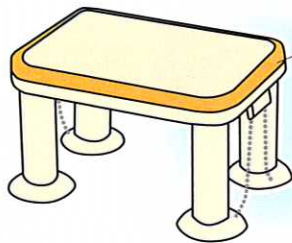
福祉用具を利用しよう

入浴関連の福祉用具

● 入浴用いす
シャワーを浴びたり、体や髪を洗う時に座るいすです。

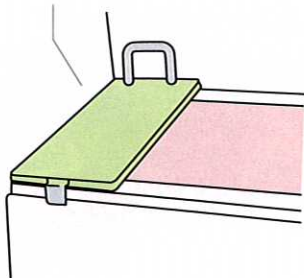


● 浴槽用手すり
浴槽のふちに取り付けて使います。滑りやすい浴槽への出入りは、握ることのできる手すりがあると便利です。



● 浴槽内いす
浴槽内いすは、浴槽台とも呼ばれます。浴槽が深すぎる場合の出入りを容易にします。また、浴槽からの立ち上がりが困難な場合に、腰かけて入浴すると、立ち上がりが容易となります。

● 入浴台 (バスボード)



浴槽の縁に引っ掛けて使用し、ここに腰を下ろして浴槽への出入りを行うための用具です。



● 浴室内すのこ

浴室内すのこは、脱衣場と浴室の段差を解消する目的で用います。

トイレ関連の福祉用具

● 床式和式トイレを洋式にする
ポータブルトイレ



● 部屋の中にトイレを置く
長い距離が歩けない方、夜中にトイレに行くのが不安な方などには、ベッド周辺にポータブルトイレを置くといいでしょう。

● ポータブルトイレ用手すり
立ち座りのときに安定します。

和式トイレの便器自体は取り替えず、便器の上にかぶせる形で洋式便器と同じ形の便座を置くことにより、腰掛ける姿勢で用を足せるようにする製品です。

健康教室

6月21日金曜日、「肩の痛み」と題して第166回健康教室を開催しました。肩の痛みの原因についての説明や、リハビリの内容紹介、日常生活での注意点などをお話しました。



次回の健康教室のお知らせ

8月23日金曜日 13時30分~15時に開催します。
テーマは「aloha! 夏は元気にフラを踊ろう!」です。
alohiの坂平みやさんと仲間達をお迎えし、フラを披露して頂きます。アロハの曲に合わせて、みんなで楽しく体を動かしましょう! たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

