



冬に増加する「転倒」に注意！

冬は厚着で動きにくくなります。さらに寒さで身体も思うように動かなくなるため、転倒事故が増えます。転倒・骨折を防ぐための対策を行い、予防することが大切です。

①高齢者にとっての転倒の危険性とは？

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。転倒による不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、活動性の低下が転倒リスクの増加を招くという悪循環につながっていきます。

②転倒の主な原因

1. 加齢による身体機能の低下 2. 病気や薬の影響 3. 運動不足です。

身体機能が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの反射的な動作がすばやく・力強く行えなくなります。



加齢

また歳を重ねると、いくつかの病気を抱え何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして転倒しやすい状態になっている場合があります。

訪問看護では看護師が自宅へお伺いさせていただき、定期的に薬の種類と量について相談・サポートが行えます。※必要時は主治医への連絡を行います。



病気や薬の影響

自宅で閉じこもりがちになると日常的な身体活動量が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果転倒のリスクが高まります。転倒を防ぐには、日頃から可能な限り体を動かす事が重要です。訪問看護ではリハビリスタッフによる専門的な運動療法を受ける事ができます。



運動不足

自宅内で転倒リスクが高い場所は...

①手すりをつける

リハビリスタッフが評価、寸法の計測を行い住宅改修業者へ連絡を取ります。

玄関



②玄関マットの下には滑り止めを敷く

③靴の着脱のために椅子を置く

④上がり框が高い場合は踏み台を置く

必要な福祉用具を選定し、福祉用具業者への連絡を行います。

【福祉用具例】



踏み台



設置式手すり

浴室



①椅子に座って着替える

②入口の段差が高い場合は、すのこやスロープで段差を小さくする

④手すりをつける

訪問看護では看護師による入浴の支援を受けることができます。

③すべりにくい床材にするか、すべり止めマットを敷く

【福祉用具例】



お風呂用椅子



装着式手すり



浴槽内台

出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html>)

お困りごとは
あまてらす訪問看護ステーションにご相談ください。

【相談支援センター 菊陽店・南区本店】



- ☒ 女性相談員
- ☒ 男性相談員
- ☒ 要医療児者支援体制
- ☒ 行動障害支援体制加算
- ☒ 児童・成人とも対応
- ☒ 医療職との連携

要医療児者支援体制を取得している
相談支援事業所 / 様々な要望にご対応

【プラス(菊陽町)】



- ☐ 浮腫みケア
- ☐ アロマケア
- ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師
- ☒ 臨床工学技士
- ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

常勤看護師 6 名 / 介護・難病・精神
・小児実績あり / 男性看護師在籍

【おおあそ】



- ☐ 浮腫みケア
- ☐ アロマケア
- ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師
- ☐ 臨床工学技士
- ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

精神科特化の事業所 /
阿蘇郡市を広範囲にカバー。

【はなぞの西花】



- ☒ 浮腫みケア
- ☒ アロマケア
- ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師
- ☐ 臨床工学技士
- ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

浮腫み・アロマケア対応 /
介護・難病・精神・小児実績あり



【アロールケア】



- ☐ 浮腫みケア
- ☐ アロマケア
- ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師
- ☐ 臨床工学技士
- ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

NICU での経験を活かした
小児看護 / 男性看護師在籍

【リハチーム】



フットワーク軽く広範囲に
訪問いたします。

【南区本店】



- ☒ 浮腫みケア
- ☒ アロマケア
- ☒ ターミナルケア
- ☐ 男性看護師
- ☐ 臨床工学技士
- ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

ヘルパー事業所・居宅介護支援事業所併設
/ 精神保健福祉士在籍

【かみましき】



- ☐ 浮腫みケア
- ☐ アロマケア
- ☒ ターミナルケア
- ☒ 男性看護師
- ☐ 臨床工学技士
- ☒ リハビリスタッフ
- ☒ 小児・難病・精神・高齢者対応可

介護・難病・精神・小児実績あり
/ 男性看護師在籍