



月刊

あわーず通信

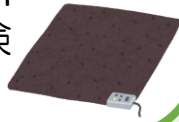
Vol. 5

いまずぐ確認！！ 転倒をふせぐ生活環境整備

骨折、捻挫など身体機能を著しく低下させる転倒。その転倒の原因は、身体機能、認知機能の低下だけではありません。生活している自宅の環境も大きく関わってきます。今回は、転倒を防ぐための自宅内や屋外の環境整備についてご紹介します。

足もとの環境整備

足もとに引っかかるような障害は取り除きましょう。カーペットのたわみ、こたつコード、床に置いた新聞等危険がいっぱい。



夜間のトイレ

夜中にトイレへ行くときは、意識がぼーっとしていることがあり転倒のリスクが高まります。起きて少し時間をおいて行きましょう。



服薬状況も重要

日頃飲んでいる薬でも種類によっては、眠気や意識の低下を催すものがあります。気になる薬は、主治医の先生に相談しましょう。



室内の明るさも

室内の照明も大切です。足元や階段の段差が明るく、はっきりわかるような照明器具を選びましょう。



福祉用具も確認

転倒予防のためのベッド柵や手すりも定期的に不具合がないかを確認。杖や歩行器などもゆみやグラツキないかチェック。



冬場の外出要注意

冬場は、地面が凍っていることはもちろん、寒さで全身の筋肉がこわばることで、十分な身体機能が発揮できないこともあります。



着るものにも気をくばろう

ズボンの裾を踏むほどの長さは危険！寒い時期の厚着のしすぎも日常の動作を妨げます。



慣れた場所ほど慎重に歩こう！

生活し慣れた場所でも年齢を重ねると身体がついていけないことがあることも意識して。



お風呂など水場は特に気を付けて

浴室など床が濡れている場所は滑りやすく要注意。滑り止めマットなどを使って転倒予防を。





急がば回れ！ 着実な発声練習



「ゆっくり言おう。はや口言葉」

定番の早口言葉をゆっくり着実に発声してみましょう

＜方法＞

下記の早口言葉を声を出して、毎日しっかりと読めるスピードで読んでみましょう。慣れてきたら少しずつ読むスピードを早くしてみましょう。



なまむぎなまごめなまたまご

生麦生米生卵



となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ

隣の客はよく柿食う客だ



あかばじゃまきばじゃまちゃばじゃま

赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ



じゃずしゃんそんかしゅ

ジャズシャンソン歌手



とうきょうとつきよきよかきよく

東京特許許可局

LINE@で情報発信中!

- ・訪問看護師が語る在宅医療の魅力
- ・1日の訪問に密着!
- ・在宅医療に必要なスキルの研修動画

友達登録はこちらから!

在宅医療の現場にいなければ分からないリアルな情報を“動画コンテンツ”にして随時配信していきます!



実際に利用者さんのお宅への、訪問の様子を動画でご覧になれます。



【生活環境にあわせてリハビリ】探し物はなんですか？階段を利用したリハビリ

「探し物なんですか？」楽しく階段を上り下りするリハビリ法を紹介！利用者様が楽しくリハビリできるように工夫されています。（※利用者の同意あり）



【生活環境にあわせてリハビリ】エビ&カニ体操(リズム体操)で楽しくリハビリ

全身を動かすことによって、エネルギーを消費させてダイエットを目的としています。（※利用者の同意あり）



【小児ケア】肩甲骨・股関節のマッサージ

寝たきりのお子さんに対してマッサージをしている様子を紹介します。（※利用者の同意あり）



あわ-ず石川 金沢

訪問看護リハビリステーション

住所 金沢市西念2-2-1-202

TEL 076-256-5275

FAX 076-256-5276



あわ-ず石川 第2白山

訪問看護リハビリステーション

住所 白山市辰巳町75-4-3F

TEL 050-6860-5600

FAX 076-220-7665