

医療安全

転倒転落誤薬防止部会ニュース

新しくないました!!

患者さんやご家族に読んで頂いている転倒転落パンフレットが新しくないました。すでに塘医療安全推進担当長から各病棟へメール配信済ですのでご活用ください。



**安全で快適な入院生活のために
転倒・転落防止対策**
入院される患者様及びご家族の皆様へ

入院中は、運動する機会も少なくなりますので足腰の筋力が低下し、ご自分でできると思われても、身体が思うように動かないことが多くあります。また住み慣れたご家庭とは異なる病院の環境が、病院内での転倒・転落につながることもあります。

入院生活をより安全に過ごして頂く為に、下記のことにご留意下さい。

1. 歩きやすい服装と歩き方

【服装について】

- 1) サイズの合う活動に適した服装を履きましょう。
- 2) 丈が伸びた靴は履かない(長い場合は、折り畳みましょう)
- 3) 履物は、ご自分で使用しているものにしなさい。

以下の5点が履物選びのポイントです。

- ・ゴム底などの滑りにくいもの
- ・はかばか、ぬがせやすいもの
- ・底の形にあっていないもの
- ・音が動きやすい
- ・軽い

【ベッドから起き上がる時や降りるとき】

- ・身がずたずたになり過ぎないように。
- ・ベッド面につかまらずに降りましょう。
- ・脚は、足の指が動かしやすいように。
- ・ベッド面につかまらず、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- ・一呼吸置き、ふらつきがないか確認してから歩き出しましょう。

【歩き方】

- 1) ゆっくり、歩きましょう。
- 2) 目を大きく見て、いつより少し前方を見て歩きましょう。
- 3) 肩の力を抜き、両腕は大きく前後に振りましょう。

2. ベッド上で生活する時の留意点

- 1) ベッドの高さは、ベッドに腰掛けた時に足が床に届く高さが安全です。高さの調節は看護婦が確認いたします。
- 2) ベッドから身を乗り出して、膝や床に落ちたものを取らないようにしましょう。バランスを崩すとベッドから転落しやすくなります。
- 3) 転落防止のため、ベッドの両側に柵を必ず設置して下さい。
- 4) ベッドの上で立ち上がるのは、不安定で危険です。
- 5) オーバーテーブルや床頭台はストッパーがないため危険です。寄りかからないようにしましょう。
- 6) お1人で動くのが難しい時、不安な時は、遠慮なく看護婦をお呼び下さい。
- 7) 何かありましたら看護婦はおまかせ時間おきにご連絡しておりますのでお声をかけて下さい。

3. 車いす・歩行器・杖使用時の留意点

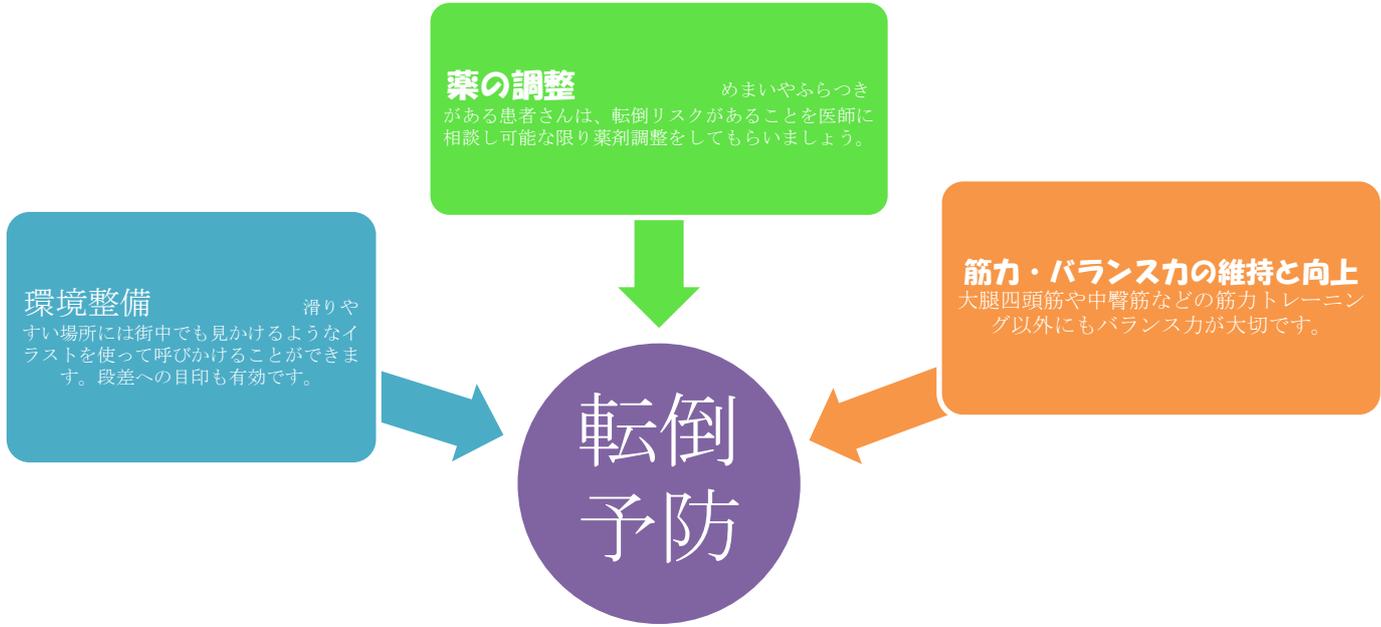
【車いす】

- 1) 車いすに乗ったまま滑とした物を拾わないようにしましょう。バランスを崩すと車椅子ごと転倒しやすくなります。
- 2) 乗り降りする時や止まっている時は必ずストッパーを掛けましょう。
- 3) 足台を上げてから車いすへの乗り降りをしましょう。足台に体重を掛けて乗り降りすると車いすが傾き危険です。

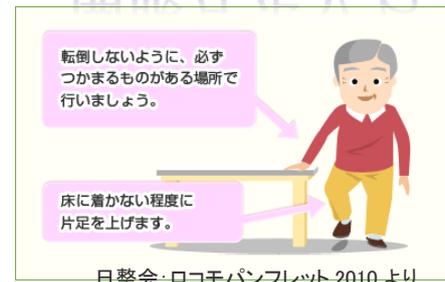
【歩行器】

歩行器につかまらず、立ち上がるのはやめましょう。歩行器にはストッパーがないため、歩行器に体重をかけることは危険です。

昨年度、部会のまとめによると転倒転落件数は、ここ4年間で一番多く報告されました。転倒転落は影響レベルも高く大きな事故につながります。



開眼片足立ち



バランス力を強化するには、まず目を開いたまま片脚で立つトレーニングを始めましょう。

左右 1 分間ずつ、1 日 3 回行いましょう。

日整会: ロコモパンフレット 2010 より

- 支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



転倒対策

転倒しないための予防と、転倒したときの対策

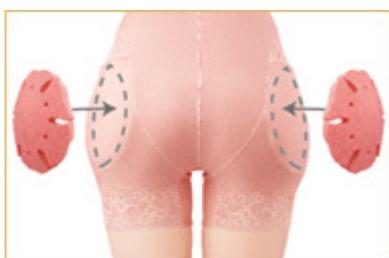
転倒しないために



高齢者が転倒しやすい理由のひとつに、歩くときかかとから着地できず、つま先から着地してしまう傾向があることが挙げられます。

つま先を上引っ張る構造をもった特殊なソックスを活用するのも転倒予防対策のひとつです。

転倒したときのために



いくら転倒予防対策をしても、転倒しないという保証はありません。

転倒時の衝撃をやわらげるため、ヒップの両側に衝撃を吸収するパッドを入れた下着の着用も転倒時の対策のひとつです。

[ページの先頭へ](#)

転倒予防法：将来の転倒に先手を打ちたい人

速歩きなど中くらいの活動の量を多くする生活を心がけましょう

転倒しないために

転倒しないためには、どうすればいいのでしょうか。

転びにくい、また転びそうになっても踏みとどまれる足腰の強さを失わないで、維持し続けることが大切です。

このグラフは、ある町の高齢者の歩く速さを測定し、その人たちが1年間にどれくらい転倒したかを調査した結果です。

歩き方の速い人ほど転倒していないことがわかります。

まだそれほど転倒の危険性を感じていない人は、今のうちから速歩のトレーニングを習慣にして足腰の筋力を維持しておきましょう。

歩く速さと転倒の発生率 最大歩行速度別の(4年間の)比較



新聞:老い支度読本・実践編, 2009 より

転倒したときのために

速歩を含め、毎日の家事や買い物なども、てきぱきとやれば、中強度の身体活動(有酸素運動)となります。中強度の身体活動はゆっくり歩きや座ったままの家事よりも健康維持・改善効果が高いことが知られています。健康のためには1日7,000~8,000歩くらい歩くか、中強度の身体活動を15~20分間以上することが勧められています。これらの身体活動量を客観的に知るには、活動量計を利用するのが簡単です。