

看護師：11名 PT：1名 OT：3名 ST：1名 在籍

## ⚠️ 転倒にご注意を ⚠️

～ 無視できない生活のリスク～

転倒と聞くと大したことじゃないと思う方も多いかもしれませんが、転倒したことにより通院や入院、介護が必要な状態になりやすいと言われています。

現在、平均寿命と健康寿命の間には男性で8.7年、女性で12.1年の差があり、この期間が不健康期間と呼ばれます。転倒は不健康期間を作り出してしまう大きな要因です。適切な対策をとり、転倒予防とともに健康寿命の延伸を図ることが大切です。

※健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく暮らしていける期間のことを指します。

### 転倒リスクのチェック方法

#### ①チェックシート（右図）

合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

#### ②椅子からの立ち上がりテスト

椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。12秒以内に完了できれば、足の機能が保たれています。



	はい	いいえ
過去一年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点
合計		



### 転倒の要因と予防のために

転倒は、バランス能力や筋力の低下によって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。認知・視覚・聴覚の機能、薬剤や環境の影響、各種疾患、栄養などさまざまな要因により転倒は引き起こされます。

転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が必要です。スクワットや踵上げなどの運動を行うことが大切です。また、頭と体を同時に動かす運動も重要です。（例えば、足踏みしながら野菜の名前を言っていくなど💡）他にも、環境要因も転倒に関与しています。転倒の危険性が高くなる環境になっていないかチェックしましょう。

リハビリでは、転倒予防のための運動・住環境の調整・移動形態の検討なども行えます。

理学療法士・福祉住環境コーディネーター2級 田丸



# スタッフ紹介

6

福岡出身です。学生時代、就職先含め福岡以外に住んだことがなく、福岡大好きです😊

趣味は音楽鑑賞で、娘とランチに行くことが好きです🍴おすすめのごはん屋さん教えてください🌟

急性期病院、ケアミックス病院での看護経験があります。ご自宅に必要な看護の提供ができるよう努めてまいります😊

看護師 金子

言語聴覚士 江川

家具の町、福岡県大川市出身🌟大学時に栃木県に在住以外は福岡県在住です。

フィギュアスケート観戦🍷カフェ巡り🍰  
最近ハマっていることは美味しいお菓子を食べること😊

嚥下障害、失語症。基本的には小児から成人までの重度の方から軽度の復職支援まで、全て対応可能です🌟急性期、回復期、維持期まで病院、通所リハビリも経験があります！

## 精神科訪問看護も対応できます

- 精神状態が安定した生活を送りたい
- 引きこもり状態を治したい
- 人との関わりがうまくできない
- 薬がしっかり飲めない
- 睡眠・食事などの生活リズムを整えたい
- 現在の生活状況を変えたい

自立支援医療

ご利用いただけます

## 精神科訪問看護でできること

### 症状の管理

(症状の観察と早期発見・身体合併症への配慮)

### 服薬管理

(服薬の援助・副作用の観察と早期発見)

### 日常生活での助言や援助

(食事・睡眠・清潔・対人関係など)

適宜、主治医や関係機関への連絡・相談

就労支援、日中活動に向けた援助・リハビリ

家族からの相談に対する助言や援助

対人関係・日常生活の支援

福祉サービスや相談窓口などの情報提供

誠心訪問看護  
リハビリステーション

姪浜

〒819-0002 福岡市西区姪の浜4-22-31-50

TEL: 092-892-8585 FAX: 092-892-8586

姪浜 誠心

検索

<https://houmonhango-seishin.com/>