

# 入院される方のための 転倒予防ワンポイント



入院中は、体調や筋力の低下などの影響で体がうまく反応できずに、転びやすくなります。

お困りの時は職員に、お声掛けください！



東京科学大学病院

看護部・リハビリテーション部編集  
株式会社ケアコム/株式会社ケア環境研究所編集・作成

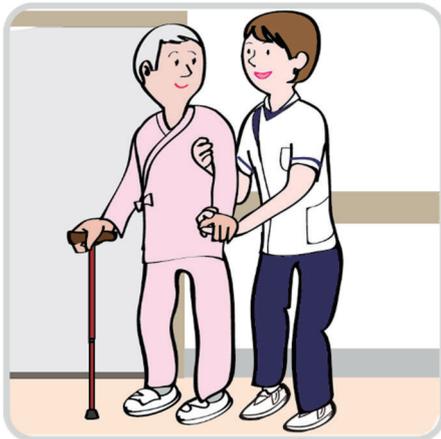
# 入院中のお願い

下記のような場合、転倒しやすくなります。定期的に状況を確認させていただきますので、ご了承ください。



皆さまに安全にお過ごしいただくために、以下のような援助をさせていただきますことがあります。

### 歩行の介助



### 車イスの介助



### 離床センサーの使用



## もしも転んだら。。。

「転んだ」「ぶつかった」などありましたら、大丈夫と思っても、看護師にお知らせ下さい。

### 尻もちをつく



### 手をつく



### ぶつける



# 転倒しやすい場面

## ●ベッドの周囲で



ポイント

無理をせず看護師を呼んで取ってもらいましょう。

## ●シャワー室で



ポイント

石鹸や水で床がすべりやすくなりますので、シャワー中は椅子をご利用ください。

## ●トイレで



ポイント

立ち上がる時は支えを持ちましょう。バランスが取りづらいようなら、遠慮なさらずに看護師を呼んでください。

## ●廊下を歩いていて

部屋に歩いて戻る途中



廊下の点検口など  
ちょっとしたでっぱり



ポイント

思わぬところでつまづくことがあります。足元に気を付けましょう。

## ●急な方向転換で

忘れ物に気づき



直ぐに戻ろうとして



ポイント

バランスを崩すことがありますので、急な動作にご注意ください。

## ●ベッドから立ち上がるときに

横になった状態から



急に立ち上がって



ポイント

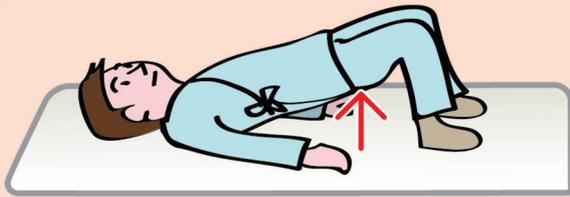
まずは座ってから、支えをもって立ち上がるようにしてください。

# 転倒しないための身体づくり

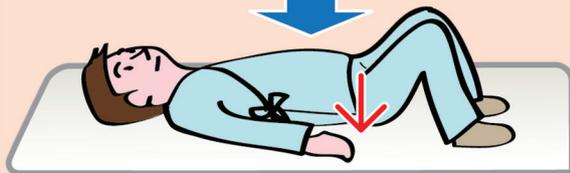
転倒しないためには、筋力とバランス能力が必要です。  
いくつか運動を紹介しますので、無理のない範囲で続けられそうなものを選んでやってみましょう。

**寝て行う運動**：背中、お腹、お尻、足の筋力強化になります

## お尻を上げて下ろす



上げて数秒間姿勢をキープ



下ろす

## 片足を持ち上げて下ろす



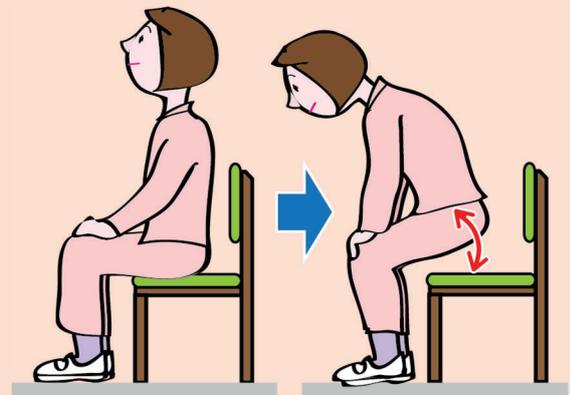
上げて数秒間キープ



左右交互に行う

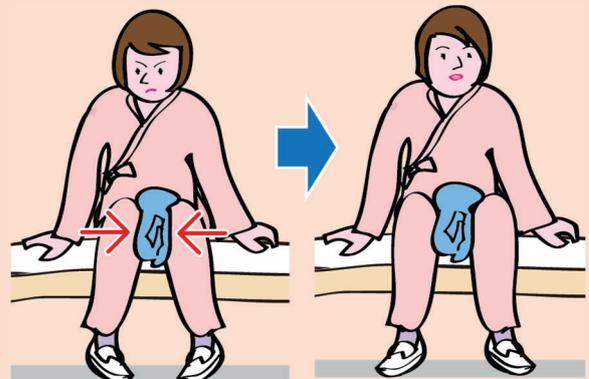
**座って行う運動**：足全体、内ももの筋力強化になります

## お尻を浮かせておろす



座面から10～15cm程度浮かせる

## ももに力を入れて抜く



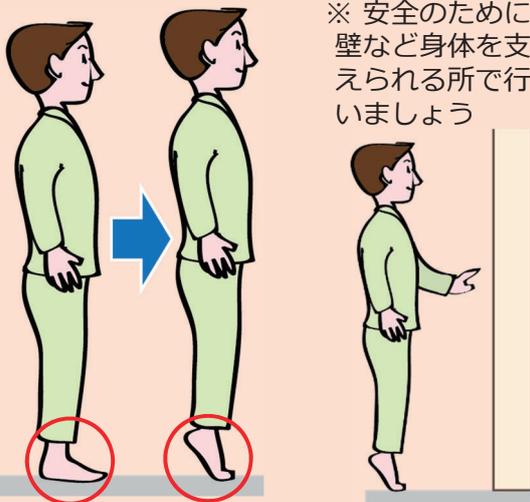
ももに挟んだタオルをギュッとつぶして、力を抜く

**看護師に相談の上で行ってください。**

全て10回1セットです。2セットで効果があがります。

**立って行う運動**：足、お尻の筋力強化と  
バランスをとる練習になります

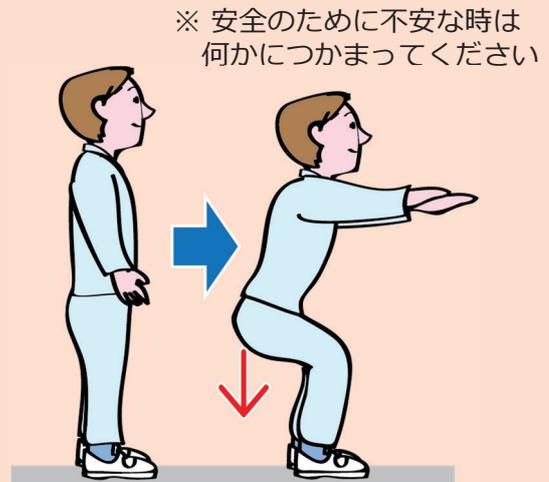
### 踵を上げて下ろす



※ 安全のために  
壁など身体を支  
えられる所で行  
いましょう

膝を伸ばして踵を上げて、下ろす

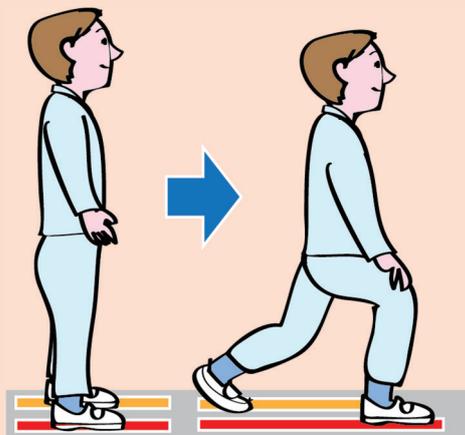
### スクワット



※ 安全のために不安な時は  
何かにつかまってください

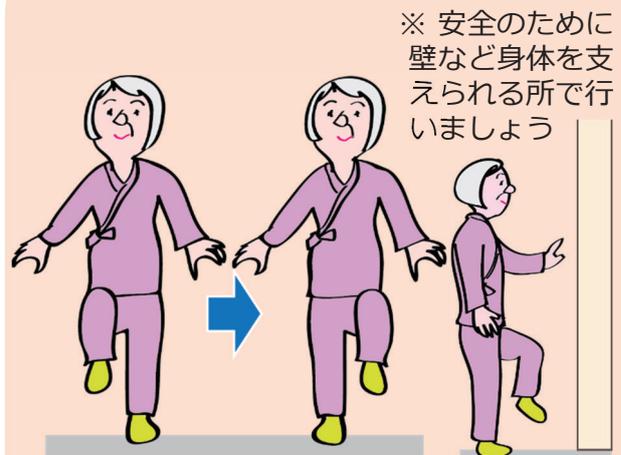
膝を軽く折り曲げてお尻を下げる

### 片足を前に出して戻す



片足を一步前を出し  
ゆっくり腰を下ろしてから足を戻す

### 片足立ち



※ 安全のために  
壁など身体を支  
えられる所で行  
いましょう

片足を床から少し浮かせて数秒間キープ  
左右交互に行う