

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

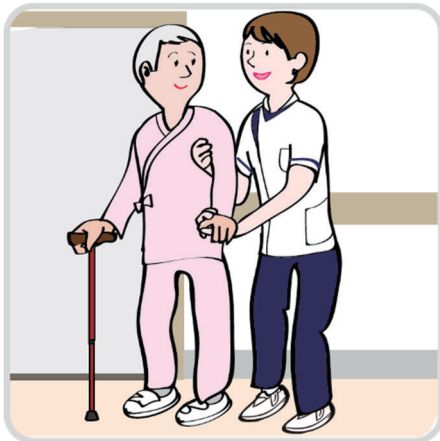
入院中のお願い

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。

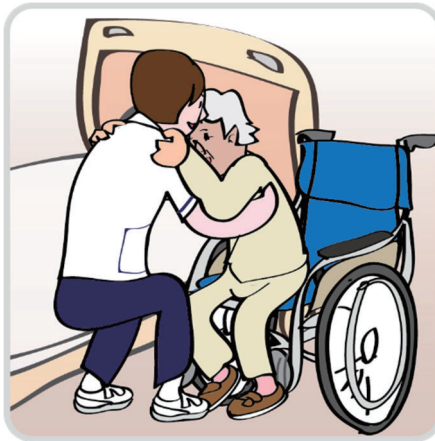


皆さまに安全にお過ごしいただくために、以下のような援助をさせていただきますことがあります。

歩行の介助



車イスの介助



離床センサーの使用



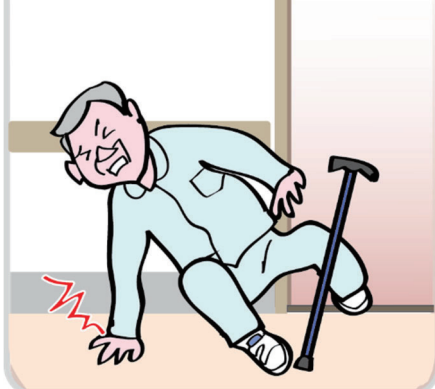
もしも転んだら。。。

「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

忘れ物に気付き



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

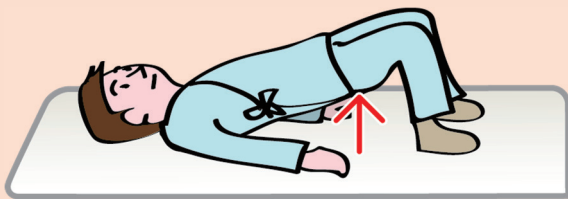
まずは座ってから、支えをもって立ち上がるようにしてください。

転倒しないための身体づくり

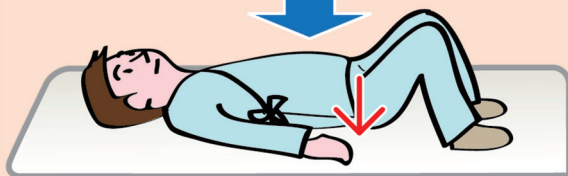
転倒しないためには、筋力とバランス能力が必要です。
いくつか運動を紹介しますので、無理のない範囲で続けられそうなものを選んでやってみましょう。

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

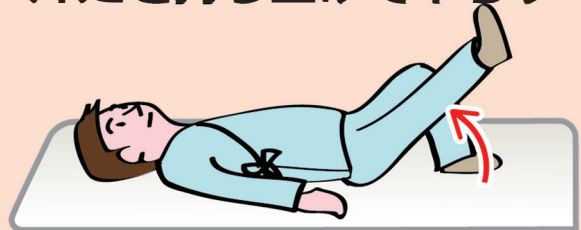


上げて数秒間姿勢をキープ

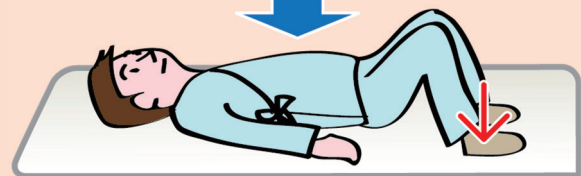


下ろす

片足を持ち上げて下ろす



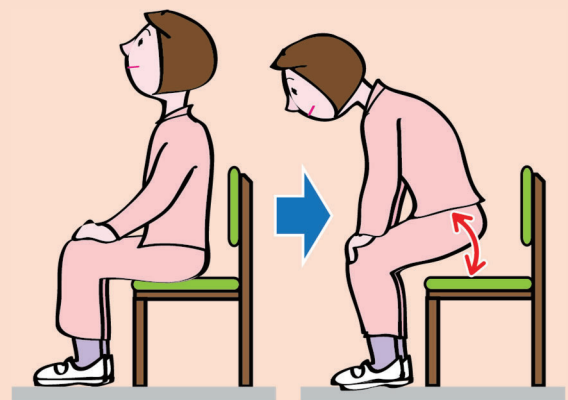
上げて数秒間キープ



左右交互に行う

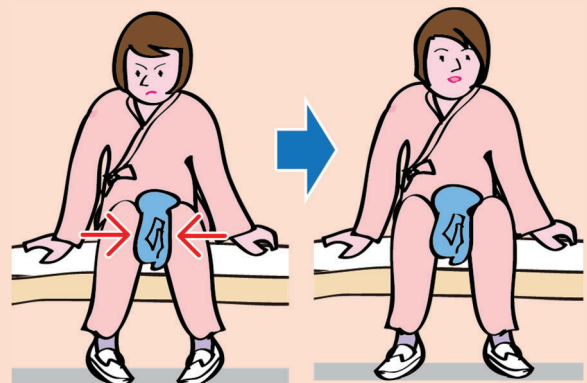
座って行う運動：足全体、内ももの筋力強化になります

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



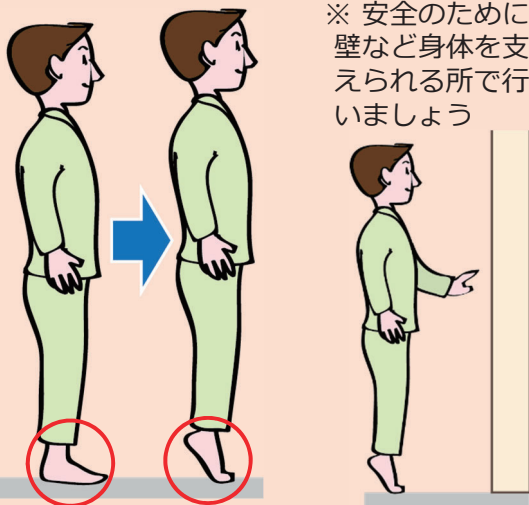
ももに挟んだタオルをギュッとつぶして、力を抜く

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

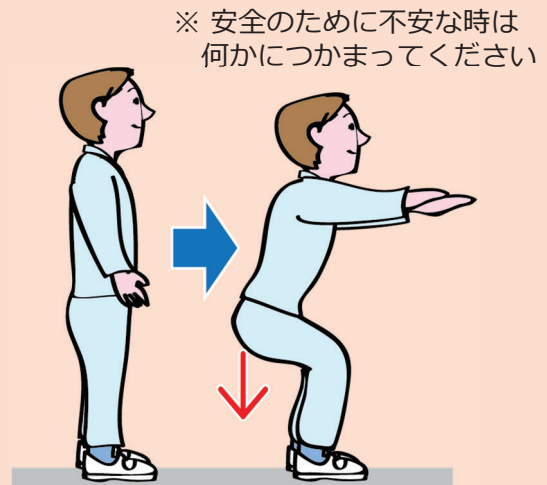
踵を上げて下ろす



※ 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

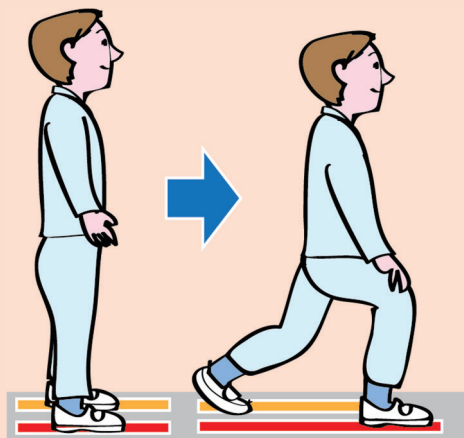
スクワット



※ 安全のために不安な時は
何かにつかまってください

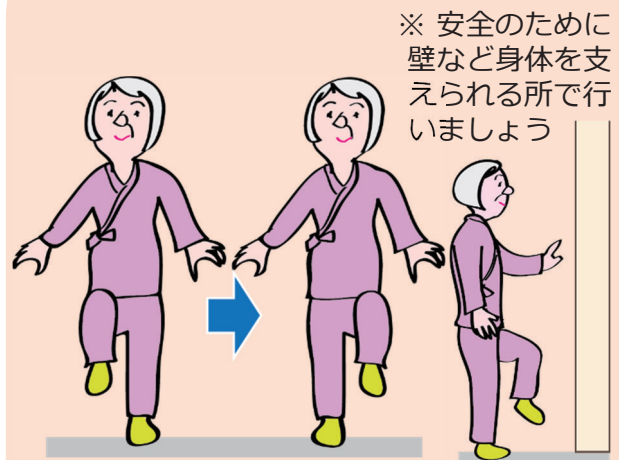
膝を軽く折り曲げてお尻を下げる

片足を前に出して戻す



片足を一步前に出し
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